ولسن كيرولس

كيف تذاكر؟

تقديم وتحرير

حازم عوض

الكتاب: كيف تذاكر؟

الكاتب: ولسن كيرولس

تقديم وتحرير: حازم عوض

الطبعة: ٢٠٢١

الناشر: وكالة الصحافة العربية (ناشرون)

٥ ش عبد المنعم سالم – الوحدة العربية – مدكور- الهرم – الجيزة
جمهورية مصر العربية
هاتف : ٣٥٨٢٥٢٩٣ _ ٣٥٨٦٧٥٧٦ _ ٣٥٨٦٧٥٧٥
فاكس : ٣٥٨٧٨٣٧٣

http://www. bookapa.com E-mail: info@bookapa.com

دار الكتب المصرية
فهرسة أثناء النشر

كيرولس ، ولسن
كيف تذاكر؟ / ولسن كيرولس, تقديم وتحرير: حازم عوض
– الجيزة – وكالة الصحافة العربية.
١٣٩ ص، ١٨*٢١ سم.
الترقيم الدولى: ٦ – ١٧٨ – ٩٩١– ٩٧٧– ٩٧٨
أ – العنوان رقم الإيداع : ٧٨١٦ / ٢٠٢١

كيف تذاكر؟

وكالة الصحافة العربية
«ناشرون»

مقدمة

قد يبدو للقارىء أن "ولسن كيرولس" مؤلف هذا الكتاب خبيرا تربويا أوروبيا والكتاب مترجم، لكن الحقيقة ليست كذلك، فالكاتب مصري الأم والأب والنشأة، والكتاب مؤلف باللغة العربية وموجه للطالب المصري والعربي، والمؤلف كان يعمل أخصائيا اجتماعيا في وزارة التربية والتعليم المصرية، وبحكم عمله اطلع على مشكلات الطلاب عبر سنوات العمل الطويلة واكتشف تشابها كبيرا بينها، وتبين له أن أغلبها مرتبط بالمذاكرة والامتحان، كذلك تمكن من الربط بين المشكلات الدراسية التي يعانيها الطالب من ناحية، وبين ظروفه الخاصة من النواح الاقتصادية والصحية والاجتماعية من جهة أخرى.

فهو إذن شاهد عيان على تلك المشكلة بتطوراتها ومظاهر تكرارها، كما أن بحثه فيها يعتبر ميدانيا، فقد كان في خضم المشكلة وساحتها، بين طلبة المدارس التي تنقل بينها طوال فترة عمله الوظيفي كاخصائي اجتماعي، وقد وضع خلاصة تجربته في هذا الكتاب، أما هدفه من تأليف كتابه فقد حدده هو نفسه وبكلماته الآتية " حتى يكون مرشداً لأبنائنا من الطلاب ومساعداً لإخواننا من الآباء والأمهات والمدرسين، ولتحقيق التعاون بين الجميع بدأنا في الباب الأول نعالج مشكلات الطلبة موضحين لهم وللجميع كيف يحددونها ويتغلبون عليها إذ هي الأساس في الدراسة والحياة الناجحة، وكثيراً ما أهملت ولم تقدر نتائجها السيئة.. هذا إلى

جانب الأبواب الأخرى التي تشمل التوجيه العملي في طرق المذاكرة الجيدة؛ وطريقة مذاكرة كل مادة، وكيفية تنظيم الوقت الإفادة منه أثناء الدراسة وفي الإجازات، والامتحانات وكيف يواجهها الطالب في ثقة واطمئنان. وبذلك قد قمت بإعداد الخطة التي تربط بين حياة الطالب الاجتماعية وحياته الدراسية والتعامل معه على أساس أنه وحدة واحدة متكاملة لا تتجزأ".

والقارىء لهذا الكتاب يجد أنه يتفق في مضمونه مع كتب أخرى مترجمة ولأسماء ذات باع كبير في المؤلفات المختصة بالتنمية البشرية، مع أن هذه الكتب تم تأليفها أو ترجمتها بعد صدور هذا الكتاب بسنوات، وهذا لا يعني أن اللاحق نقل عن السابق، وإنما يعني أن تلك المشكلة عالمية ودائمة، فالطلاب في كل العالم وبغض النظر عن التباين في مستويات التقدم العلمي والاقتصادي بين دولة وأخرى، وكذلك الطلاب دائما وربما ومنذ عرف الإنسان المدرسة، يهابون الامتحان وتؤرقهم مشكلة مذاكرة الدروس، ومن هنا فالسؤال الذي يطرحه عنوان الكتاب " كيف تذاكر؟" يظل مطروحا دائما، ولذلك تتعدد الإجابات في شكل نصائح تمتلىء بها صفحات الكتب، فعلى الطالب وولي أمره وأيضا على مدرسه أن يضيئوا الجوانب المعتمة في الموضوع وأن يأخذوا بيد الطالب إلى الطريق القويم، وعلى الطالب أيضا أن يعمل بجد لتجاوز أزمته وإنهاء حيرته ليضمن تحقيق النجاح. فلا توجد روشتة مضمونة النجاح، وما تحويه تلك الكتب لا يعدو أن يكون مقترحات على الطالب أن يجتهد في سبيل تنفيذها وإلا تصبح بلا فائدة، فالمؤلف قام بدوره وألف الكتاب لهداية الطلاب الحيارى

ويبقى عليهم أن يطبقوا التجارب التي يقدم الكتاب خلاصتها. فالتفوق يعتمد على الذكاء بنسبة يقدرها الإخصائيون ما بين ٢٠% إلى ٣٠%، بينما الباقي يعود إلى حسن التخطيط و بذل الجهد، وإذا كان كتابنا هذا يقودك عزيزي الطالب إلى حسن التخطيط فواجبك أنت ألا تدخر جهدك.

ويضع الكاتب يده على نقطة مهمة جدا ،وتتمثل في أن كل مادة تستلزم طريقة معينة في مذاكرتها، فمثلا طريقتك في مذاكرة الرياضيات لا تتناسب مع طريقة مذاكرتك للغة الإنجليزية مثلا، وحينما تضع جدولك للمذاكرة يجب أن يكون الجدول في حدود طاقتك وغير مبالغ فيه، وأن تضع يكون جدولك على أساس من التجربة والواقع.. وبالتدريج تستطيع التطور به لتحقيق أهدافك وأخيراً سيصبح الجدول مجرد تنظيم لخطتك الأسبوعية.

وهنا ينصح المؤلف الطالب بقوله "لاحظ اختلاف تعاقب مواد الدراسة في تنظيم الجدول بحيث لا تكون مذاكرة اللغات واحدة بعد الأخرى، أو مذاكرة الرياضيات عقب بعضها.. بل يجب أن تتنوع المواد المختلفة فمثلا إذا بدأت بمذاكرة اللغة الإنجليزية.. يحسن أن يتبعها مذاكلاة الجبر.. ثم إحدى المواد الاجتماعبة.. ثم الرجوع إلى اللغة الإنجليزية لفترة أخرى إذا كنت لم تستكمل دراستها.. وهكذا. كذلك يحسن أن يكون تقسيم الوقت لمذاكرة المادة الواحدة بحيث لا تزيد فترة المذاكرة لهذه المادة عن ساعة على الأكثر إلا في الحالات القليلة".

طريقتان للمذاكرة:

نستخلص من الكتاب طريقتين للمذاكرة، الأولى يسمونها المذاكرة على التوالي؛ وذلك بأن ينتهى الطالب من مذاكرة المواد مادة بعد مادة، كأن

يخصص مثلًا يوما لمذاكرة مادة العلوم، ثم يوم لمادة الرياضيات، ثم يوم لمادة اللغة العربية، وهكذا.

والطريقة الثانية هي: المذاكرة بالتوازي؛ وذلك بأن يقوم الطالب بمذاكرة أكثر من مادة فى اليوم الواحد، كأن يخصص يوميًّا، ساعتين لكل مادة، وكل هذه الطرق وغيرها صحيح؛ لأن كل طالب يختار الطريقة والكيفية التى يفضلها وتتناسب مع ميوله، وإن كان هذا صحيحًا؛ فليس من شك فى أن هناك طريقة أفضل من الأخرى، إن كان بعض خبراء التربية يفضلون الطريقة الثانية، فجوهرها يعتمد على التجزئة أو التفرقة لمحتوى المادة، فلكى تتغلب على الكمية الكبيرة من الكتب التى لديك عليك أن تقسمها إلى أجزاء، كى تسهل السيطرة عليها، فلو لديك كتاب مكون من مائتي صفحة، وكان لديك خمسة كتب بهذا الحجم، وكان يتبقى على الامتحان أربعون يومًا فقط، فكل ما عليك هو أن تذاكر فقط يوميًّا من كل كتاب عشر صفحات؛ ليصبح عدد الصفحات التى تذاكرها يوميًّا خمسون صفحة. فيمكن بهذه الطريقة مذاكرة كل الكتب مرتين خلال الفترة المتاحة، وتتمثل ميزة هذه الطريقة فى الآتي:

أولا: زيادة نسبة التحصيل والقدرة على الاستيعاب؛ فالتعلُّم عملية تراكمية، ولذلك من الأفضل أن تذاكر جزءًا بسيطًا من كل مادة يوميًّا.

ثانيًا: تُوفِّر كثيرًا من المجهود؛ فالمادة مخصص لها فصل دراسى كامل لتحصيلها، فإذا حاولت أنت أن تحصِّلها فى أسبوع مثلًا، فهذا سوف يحتاج منك إلى مجهود مضاعف، هذا بخلاف لو ذاكرت على سبيل المثال عشر صفحات فقط من كل مادة يوميًّا.

ثالثًا: هذه الطريقة تُسهِّل استدعاء المعلومة؛ لأن المعلومات تدخل

إلى العقل دون ضغط.

رابعًا: كسر حاجز الخوف؛ لأن الطالب دائمًا عنده رهبة من المواد التى لم يذاكرها بعد، فإذا قام بمذاكرة أكثر من مادة فى اليوم الواحد، فإن هذا سوف يكسر حاجز الخوف بداخله، فكل المواد أصبحت قريبة منه وفى متناول يده، هذا بخلاف لو خصص عدة أيام لكل مادة على حدة، فهو خلال هذه الأيام يكون باله مشغولًا بالمواد التى لم يذاكرها، وبعد أن ينتهى من مذاكرة مادة أو أكثر فسوف يصبح مشغولًا ليس فقط بالمواد التى لم يذاكرها وإنما أيضًا بالمواد التى ذاكرها، وذلك بسبب هاجس النسيان الذى يسيطر عليه.

خامسًا: الطريقة الثانية تجعلك تستفيد من مزايا الطريقتين؛ لأنك فى فترة الامتحانات أنت مجبر على تطبيق الطريقة الأولى، ولذلك عليك أن تطبق الطريقة الثانية – اختيارًا – فى فترة ما قبل الامتحانات، فتكون قد جمعت بين الطريقتين معا.

وهناك أشياء أخرى يجب أن ينتبه إليها الطالب حتى لا يكون جهده ضائعا مثل الحرث في البحر، ومن هذه الأشياء التي يلمح لها الكتاب سواء تصريحا إو إلماحا ما يلى:

لمَاذا تذاكر؟

بالطبع كل منا يعرف الإجابة المعتادة على هذا السؤال، فالطالب يقول: أذاكر كي أنجح، لكن هل فكرت يومًا أن تُغيّر نظرتك للمذاكرة، لتجعل منها شيئًا لطيفًا؟ فمثلا تذاكر بهدف التعلّم، ومعرفة كم المعلومات

التي في الكتب، أو تذاكر كي تتعلم علمًا جديدًا يزيد من معلوماتك، إن فكّرت بذلك ستشعر بنشوة التعلُّم كما لو أنك تتعلم شيئًا ليس مفروضًا عليك.

رتب مكانك

الأمر الثاني الذي يجب الاهتمام به هو مكان المذاكرة، وهنا قد يسأل البعض: ما علاقة مكان المذاكرة بالمذاكرة نفسها؟ والحقيقة التي يكشف عنها الكتاب أن علاقة بينهما وطيدة، فبقدر اهتمامك بمكان المذاكرة يزيد تركيزك فيما تذاكر، لذلك قم بترتيب المكان جيدًا، ورتّب المواد التي يجب أن تذاكرها، وحدد بأي مادة ستبدأ، وهذا سيكون حسب الجدول الذي ستقوم بوضعه..

اصنع جدولك الخاص

بعد ترتيب مكان المذاكرة ستقوم بتقسيم الوقت المتاح لديك على المواد، فالمادة التي لم تقم بمذاكرتها من قبل سيكن لها النصيب الأعظم، وهكذا. ثم تقوم بكتابة جدول لكل يوم، احرص أن يكون جدول دقيق جدًا حتى تستطع إنجاز أكبر كم ممكن، ضع في حسبانك أثناء كتابة الجدول أوقات الراحة والأكل والصلاة والاستحمام والمشي للتخلص من الملل.. وهكذا.

قم بتصفية ذهنك

حتى يكون الذهن صافيا ومهيأ للمذاكرة واستيعاب المعلومات التي ستقوم بمذاكرتها، لذلك يجب أن تفرغ تماما من أي مشاغل قبل أن تجلس

إلى مكتبك لتذاكر.

حدد أنسب وقت للمذاكرة

بعد ذلك حدد أفضل وقت للمذاكرة بالنسبة لعقلك، اختر أكثر الأوقات يكون ذهنك فيها نشيطا ومستعد لإستيعاب المعلومات وذلك لتقوم بالمذاكرة فيه، وكذلك ستحدد المواعيد المهمة التي عليك حضورها في تلك الفترة حتى آخر يوم إمتحان، وكذلك مواعيد الإمتحانات، و الكورسات التي عليك الذهاب إليها، وذلك لتستثني تلك الأوقات من جدولك تمامًا.

والأهم من كل هذه الخطوات أن يكون الطالب شجاعا في مواجهة مشاكله، وهنا يقول له مؤلف الكتاب : "لا تترك نفسك فريسة للخوف من مشاكلك وخاصة تلك التي تخشى فيها لوم المجتمع، وكذلك الأمراض المختلفة، ذلك أن المخاوف تسبب الوساوس والقلق الذي يمتص كل طاقتك ويدفعك للارتباك حتى تفقد كل قدرة على التركيز والتذكر وتسبب لك الشعور بالإرهاق والخمول والكسل" .

المراجعة للامتحان:

يشعر الطالب قبل الامتحان بأنه يعرف المادة التي يدرسها وأنه لو كانت لديه فرصة أطول لاستطاع أن يتمكن منها ويحفظها جيداً. هذا الشعور هو نتيجة لربط أجزاء المادة بعد قراءتها. وهنا يشير الكتاب إلى أن الطالب الذي درب نفسه على القراءة السريعة مع الفهم، فإنه يستطيع مراجعة المادة في أقصر وقت ممكن مع الفهم التام، مما يؤكد ترابط وتثبيت

المعلومات وهذا مما يساعده في تحقيق الإجابة الكاملة على الأسئلة العقلية والأسئلة الشاملة.

وتتوالى فصول الكتاب لتؤكد تميزه عن الكتب المناظرة التي تتناول نفس الموضوع، فإذا كان أغلب الاهتمام ينصب على المذاكرة كعملية مرتبطة بالتحصيل الدراسي، فكما قلنا لم يقتصر الكتاب فقط على ما يبذله التلميذ أو الطالب من جهد وإنما تنبه إلى الظروف الاقتصادية والاجتماعية لأسرته، وإلى حالة الطالب الصحية، كذلك ركز على عملية الامتحان نفسها، وهي التي يستعد لها الطالب بالمذاكرة، لذلك يختار المؤلف لفصل الكتاب الأخير عنوان " معركة الامتحانات"، ويوضح أن كثير من الطلبه يفقد أعصابه قرب الامتحانات وتأتي نتائجهم غير متناسبة مع تحصيلهم. فنتيجة لهذا الاضطراب يرتكبون أخطاء ساذجة فضلا عن تعرضهم للنسيان، ولعلاج هذا الاضطراب كانت الامتحانات التجريبية في المدارس ذات أهمية كبيرة ، وينصح الطالب بعدم الاشتراك في المناقشات مع زملائه قبل الامتحانات مباشرة، هذا إلى جانب محاولة تهدئة أعصابه بأن يهيء عقله للأمتحان حتى يستطيع الإستفادة من كل دقيقة منها، مع التأكيد على عدم استخدام الأدوية المنبهة والتي تساعد على السهر، ذلك لضررها الكبير بالنسبة لإضعاف القدرة على التذكر. أيضا حاول أن تعطي عقلك الفرصة الكافية من النوم، فكلما نال العقل حاجته من الراحة كلما أستطع تذكر المعلومات بصورة قوية ولفترة طويلة.

حازم عوض

الفصل الأول

مشكلاتك.. كيف تحددها وتتغلب عليها؟

توجد مشاكل إذا أهملت فإنها تقف حائلاً أمام قدرة العقل على العمل وتبعث على الضيق والاضطراب كما يوجد أفراد يزيدهم المشاكل والصعاب حماساً وتدفعهم في تيار المنافسة فتتفتح أذهانهن للعمل والتقدم والنجاح. وقد بُذلت محاولات كثيرة للتعرف على مشاكل الطلبة، ووضعت في مجموعات محددة لكي تمهد للباحث الاجتماعي الطريق في التعامل مع أبنائه، وسنورد لك هذه المجموعات حتى تستطيع التعرف على مشكلاتك، وقبل هذا أن أذكر لك أهم الملاحظات عن مشاكل الطلبة والتي لمسناها في دراسة حالة الآلاف منهم وبعضها في صورة دراسة أو قصة أنك تفكر وحيداً بمفردك: كم مشكلة فكرت فيها بينك وبين نفسك دون أن تناقشها مع غيرك، وكم من ظروف تقاسيها بمفردك دون أن يشعر بك أحد، وكنت تقضي الليالي والنوم لا يطرق أجفانك وربما سألت عيناك بالدموع لشدة الضيق.. وكم من شاب يشعر بالكآبة والحزن دون أن يعرف لذلك سبباً.. والحقيقة أن هذا الشعور هو نتيجة لتراكم المشاكل الكثيرة التي لم تصل فيها إلى حل والتي لم تستطع التخلص منها ومن آثارها.. وحينذاك تكون نفسك أشبه بمسكن طال إهماله فتراكمت عليه الأتربة حتى لا يطيق المرء أن يشعر فيه بالراحة والاستقرار.. هكذا تصبح نفسك وأنت تشعر بالضيق دائما وعدم القدرة على فهم دروسك أو الجلوس للمذاكرة. لذلك

خير لك أن تناقش مشاكلك مع شخص هو موضع ثقتك ويستطيع معاونتك ويحسن أن يكون الاخصائي الاجتماعي، وإذا لم تجد مثل هذا الشخص ففتش عنه بجد بين أقاربك أو مدرسيك.

كن شجاعا في مواجهة مشاكلك: لا تترك نفسك فريسة للخوف من مشاكلك وخاصة تلك التي تخشى فيها لوم المجتمع، وكذلك الأمراض المختلفة، ذلك أن المخاوف تسبب الوساوس والقلق الذي يمتص كل طاقتك ويدفعك للارتباك حتى تفقد كل قدرة على التركيز والتذكر وتسبب لك الشعور بالإرهاق والخمول والكسل.

مثال: طالب تبدو عيله علامات الصحة والقوة_ يشترك في فريق كرة القدم بالمدرسة– عمره ١٧ سنة– لا تعجبه المدرسة ولا المدرسون– كثير الغياب والمشاجرات يشعر بينه وبين نفسه بضيق شديد– كان يحاول النجاح للالتحاق بإحدى الكليات العسكرية، لكنه كان يفشل إذا لم تكن له القدرة على التركيز. وبعد أن رسب عامين في الثانوية العامة وتكرر عقابه وحرمانه من الدراسة– توجه لمقابلة الأخصائي الاجتماعي.

تحليل الحالة: مدرس التربية الرياضية بالمدرسة يقربه إليه إذ أنه من أعضاء الفريق البارزين. كان يسهل على الطالب كسب صداقة المدرسين بروحه المرحة، إلا أنهم كانوا يتضايفون منه لضعفه الدراسي. كان يسبب الضيق لوالديه وأخواته الأكبر منه سناً لرسوبه وإفراطه في التدخين وكثرة السهر في الخارج. كان الطالب يشعر بالضيق من

نفسه ولا يجد من يستطيع أن يفهمه، وكان دائم الاحتقار لمن هم أكبر سناً، ويشعر بأنه لا يوجد أحد يستطيع فهم مشاكله. كان الطالب شديد النقد للمجتمع المحيط به وخاصة والديه واخواته والنظم المدرسية.

خطة الرعاية: أمكن تتبع حالة الطالب لفترة طويلة أكثر من ثلاثة أشهر، وكان الهدف محاولة مساعدته لتنظيم حياته وتحسين طرقه في المذاكرة والانتظام في الدراسة والقدرة على التركيز والإقلاع عن التدخين خاصة وأنه كان يكثر منه- وبعد هذه الفترة التي كان التحسن خلالها ضعيفاً، أمكن للأخصائي الاجتماعي اكتساب ثقة الطالب الذي تأكد بأن كل كلامه معه كان أسراراً محفوظةوبدأ يشعر أنه يستطيع فهم مشاكله خاصة بعد الإطلاع على بعض قوائم المشكلات (التي سنورد بعضاً من أمثلتها)- وهنا سمح للأخصائي الاجتماعي بالتعرف على والديه وبعض إخواته، وفي النهاية تبين أن الطالب كان قد أصيب في صغره ببعض الأمراض المختلفة التي أثرت على جهازه العصبي ،مما سبب له اضطراباً كانت نتيجته التبول اللا إرادي ليلاً في فراشه، وكان هذا سراً بينه وبين والدته، وبالرغم من محاولة الأسرة لعلاجه إلا أنه كان يرفض الانتظام في العلاج. أمكن الكشف عن هذه النقطة والتشاور فيها مع الاخصائي الاجتماعي- وكانت النتيجة أن الطالب بدأ الانتظام في العلاج وبالتدريج تحسنت حالته النفسية وزادت قدرته على التركيز وتنظيم مواعيد الدراسة، وقبل الامتحانات كان دائم الاتصال بالأخصائي الاجتماعي إذ كان

يجد في الحديث معه القوة التي تساعده على الاستمرار في الدراسة والتغلب على الإرهاق الذي يعانيه وفي نهاية العام نجح وتغيرت نظرته السطحية للحياة، وتحسنت حالته الصحية، إلا أنه غير تفكيره في الالتحاق بالكليات العسكرية واتخذ الطريق الذي يناسبه في الدراسة الجامعية.

فرصة لاصلاح الأخطاء مهما تعقدت:

كثير من الطلبة تتعقد ظروفهم في الحياة ويواجهون الكثير من الصعاب ويكاد يدفعهم اليأس إلى الانحراف والشذوذ لاعتقادهم أن لاخلاص لهم من هذا الحظ العاثر وتلك الأقدار السيئة التي تحدد مصيرهم المظلم، إلا أنه كم من رجال لم يصلوا إلى قمة الشهرة والنجاح في الحياة إلا بسبب الصعاب التي واجهوها في حياتهم وتغلبوا عليها- والأخصائي الاجتماعي بالتعاون مع مكاتب الخدمة الاجتماعية المدرسية والعيادات النفسية أستطاعوا معا تقديم الجليل من الخدمات للآلاف من الطلبة والطالبات وعلى استعداد دائم لمعاونتهم مع الاحتفاظ بأسرارهم حتى بالنسبة لأقرب المقربين إليهم.

مثال: فتاة ١٦ سنة تعقدت ظروفها واضطريت حالتها الأسرية، وانفصل أبوها عن أمها، وكان عليها أن تعيش بمفردها مع أبيها الذي سلك سبيل الانحراف مع النساء الساقطات، فعاشت الفتاة حياة تعسة مما دفعها بدورها إلى الانحراف- وزاد من اضطرابها إصابتها بالمرض إلى جانب تأخرها الدراسي، أصبحت حياتها جحيما- حاولت الانقطاع

عن المدرسة للعمل والعلاج ولكنها فشلت، وازداد عليها المرض وأسقط الأمر من يدها. وأخيراً وجدت التوجيه الاجتماعي السليم في إحدى مكاتب الخجمة الاجتماعية المدرسية الذي مهد لها طريقة العلاج من مرضها، إلى جانب العمل على نقلها واستقلالها عن أبيها والمعيشة مع إحدى الأسر المضمونة من أقاربها- وتقدمت في دراستها وحصلت على الثانوية العامة وألتحقت بالجامعة.

وغير هذا أمثلة كثيرة لطالبات وطلبة يعيشون في بؤس وتتجسم أمامهم المشكلات حتى يفقدوا الأمل في الاستقرار ويزداد انحرافهم_ وغالباً ما كانت مشكلاتهم وانحرافاتهم ترجع لأسباب لا يدركونها إلا أنه بدراستها مع المختصين يمكن تذليلها ورسم طريق التقدم والعلاج.

المشكلة الكبرى: بعض الطلبة توجد في حياتهم مشكلة واضحة تخصهم شخصياً ويدور حولها جزء كبير من حياتهم وهذه تشغل الحيز الأكبر من تفكيرهم ومشاعرهم ودائمة التأثير فيهم، وهي من الصعوبة بحيث يعجز الطالب عن التخلص منها أو حتى مجرد مناقشتها مع أحد فيضطر إلى كبت همومه في نفسه، ويكون بذلك كمن يحمل حملا ثقيلا جداً ويضطر أن يسير به في ليل نهار.. مثل هذه المشاكل لها الأثر الأكبر قي إرهاق الشخص واضطرابه وتثبث بعض أوجه الشذوذ في شخصيته وانحرافه أو جمود طابعه.. هذه المشاكل الشخصية كثيرة ومختلفة جداً، وقد أمكن دراسة كثير من الحالات الفردية.. وهي عادة مما يحاول أصحابها كتمانها تماماً حتى يبدوا بأقرب المقربين إليهم أن ليس لهم متاعب، وذلك أنها تمس أخص ما لديهم في حياتهم.. كنت أريد أن أبين بعض الأمثلة من

هذه المشاكل إلا أنه من الأفضل عدم الإشارة إليها إلا بصورة خفيفة مثل مشكلة ضعف السيطرة الأب في الأسرة، اكتشاف الطالب لانحراف أمه أو أخته مما يضعه في موقف صعب يعجز معه عن اتخاذ إجراء سليم.. وغيرها من المشكلات المتنوعة..

إلى مثل هؤلاء الطلبة يمكنني القول بأن مشكلتهم الكبرى هذه التي يحملونها ليل نهار وتثقل عليهم حياتهم.. إن لمثل هذه المشاكل حلولا يستطيع الاخصائي الاجتماعي هداية تلميذة إليها حتى تهدأ حياته ويشعر بالراحة الكبرى بعد طول العناء_ وكثير من الطلبة كانوا يشعرون بالدهشة إذ كانوا يظنون أن مشكلاتهم أصعب من أن يكون لها حل.

كيف تحدد مشكلاتك بنفسك؟

هذه مجموعة من المشكلات تستطيع قراءتها ةأن تتبين أهم مشكلاتك في كثير من الوضوح- حدد مشكلاتك في كل اتجاه وإذا زادت في أي منها عن ٦٠% فإنك في حاجة إلى الاستشارة الخاصة.

مشكلات صحية:

١- أتعب بسرعة.

٢- أشعر أن وزني قليل جداً.

٣- كثيراً ما أصاب بالأمراض وأهمها..

٤- أعاني من الصداع.

٥- أشكو من ضعف العينين.

٦- الغذاء غير مناسب.

٧- ليست لي قابلية لتناول الطعام.

٨- عملية الهضم غير منتظمة.

٩- لست قوياً وصحيحاً بالدرجة الكافية.

١٠- قامتي غير معتدلة.

١١- أشكو من صعوبة في النطق.

١٢- سمعي ضعيف.

١٣- أعاني من اضطراب في الغدد.

١٤- أعاني من آلام حادة في البطن ومغص في فترات دورية.

١٥- أعاني من آلام في الأسنان.

١٦- إني مصاب بعاهة بدنية تضايقني وهي..

١٧- أشعر بأني مهدد بالعدوي من أحد الأمراض.

١٨- أعاني من مرض يسبب لي آلاما نفسية مثل عاهة أو تبول لا إرادي أو ..

مشكلات اقتصادية:

١- لا أعرف كيف أصرف نقودي بحكمة.

٢- لا أحصل على مصروف كاف من والدي.

٣- ليس لي مصروف محدد.

٤- اهتم بملابسي وأرى أنها غير مناسبة.

٥- الحالة الاقتصادية للأسرة صعيفة.

٦- احتاج إلى المال لاستكمال أدوات الدراسة.

٧- يضايقني بعد المدرسة عن المنزل.

٨- المسكن مزدحم بالعائلة.

٩- ليس لي مكان مناسب للمذاكرة.

١٠- اضطر إلى إقتراض النقود.

مشكلات الفراغ:

١- علاقاتي مع الناس ضعيفة وليس لي أصدقاء.

٢- لا أتمتع بأنواع التسلية المختلفة مثل الراديو أو التليفز.

٣- أجد صعوبة في ممارسة هوايتي.

٤- ليس لي نشاط اجتماعي.

٥- أحتاج إلى تثقيف نفسي.

٦- أشعر أن حياتي مملة ولا أتمتع بشيء فيها.

٧- لا إٍتطيع ممارسة الرياضة بسبب مرضى.

٨- أجد صعوبة في مشاركة أصدقائي لقضاء وقت الفراغ.

٩- أصدقائي يدفعوني إلى السلوك السيء.

الجنس الآخر:

١-ليس لي اختلاط مع الجنس الآخر.

٢- تضايقني بعض المشكلات الجنسية الخاصة.

٣- أصيب بصدمة نتيجة لعلاقة عاطفية.

٤- أشعر أن معلوماتي الجنسية غير سليمة لأني حصلت عيلها من الأصدقاء في مثل سني أو من الخدم.

٥- أفكر كثيراً في الموضوعات الجنسية.

٦- لست جذاباً من حيث الشكل.

٧- لست جذاباً لأفراد الجنس الآخر.

التوافق الاجتماعي:

١- أشعر أنني شاذ عن الآخرين.

٢- علاقتي بالغير ليست طيبة عادة.

٣- أشعر بالنقص دائماً.

٤- إنني خجول وارتبك بسهولة.

٥- أشعر بالوحدة وأنني مهمل من الناس.

٦- أشعر أنه لا يوجد من يفهمني.

٧- إنني شديد الغيرة والحسد.

٨- كثيراً ما أتصرف دون رويه أو تفكير.

مشكلات انفعالية:

١- إنني كثير القلق.

٢- أفقد أعصابي بسهولة وآخذ الأمور بصور.

٣- أسرح كثيراً في الخيال.

٤- إنني سريع النسيان.

٥- ليس لي عزيمة قوية وكثير التردد.

٦- أشعر بضيق شديد في حياتي وأتمنى الموت.

٧- أشعر بأني فاشل.

٨- تنتابني رغبة في البكاء أحياناً.

٩- إنني عنيد.

١٠- أشعر أن مشاكلي الشخصية كثيرة جداً.

١١- إنني أحمل ذكريات غير سعيدة لطفولتي.

١٢- كثيراً ما أحلم أحلاماً مزعجة.

الدين:

١- لا أتردد على دور العبادة بالقدر الواجب.

٢- أهتم كثيراً بالناحية الدينية.

٣- والدي رجعيان في تفكيرهما.

٤- لا أستطيع أن أنسى بعض الأخطاء التي ارتكبتها.

٥- أشعر بالضيق من عاداتي السيئة التي لا أستطيع التخلص منها.

٦- أعيش في أسرة غير متدينة رغم أبي متدين.

٧- أكره التزمت الديني الذي تعيش فيه الأسرة.

مشكلات في الأسرة:

١- منزلنا غير مريح.

٢- والدي لا يقضي معنا وقتاً كافياً.

٣- بعض أسرتي مرضى.

٤- أبي وأمي لا يفهمانني.

٥- لا أعيش مع أبي وأمي.

٦- أبي وأمي منفصلان أو مطلقان.

٧- أشعر كأنني غريب بين أفراد أسرتي.

٨- أعتبر أمي إحدى مشكلاتي.

٩- أعتبر أبي إحدى مشكلاتي.

١٠- أعاني من كثرة الوفيات في الأٍرة.

١١- إنني الطفل الوحيد لأبي وأمي.

١٢- توجد خلافات كثيرة بين أفراد أسرتي.

١٣- أبي وأمي لا يثقان بي.

١٤- لا أشعر بحرية في المنزل.

١٥- توجد خلافات كثيرة بيني وبين أبي وأمي.

١٦- أتمنى لو كانت لي أسرة من نوع آخر.

١٧- أشعر بأني أحتاج إلى العطف والحنو.

١٨- لا ترحب الأسرة بأصدقائي.

١٩- أشعر بأني أكره المنزل ولا أستطيع مصارحة أبي وأمي بمشاكلي.

التوجيه التعليمي:

١- أتغيب كثيراً عن المدرسة.

٢- رسبت مرة أو أكثر في المدرسة.

٣- لا أشعر بميل إلى الدراسة.

٤- أخشى الاشتراك في المناقشات التي تحدث في الفصل.

٥- لا أحب هذه المدرسة.

٦- لا أميل إلى بعض المواد الدراسية.

٧- لا أعرف كيف أذاكر بطريقة مثمرة.

٨- أجد صعوبة في مذاكرة مواد معينة مثل الرياضيات، واللغات الأجنبية.

٩- ذاكرتي ضعيفة.

١٠- إنني بطيء في القراءة.

١١- أشعر بقلق من ناحية الامتحانات.

١٢- تقديراتي في الدروس دائماً ضعيفة.

١٣- أخشى دائماً الفشل.

١٤- اعتدت كثيراً الأهمال في المذاكرة.

١٥- أعتمد كثيراً على الغش في الامتحانات.

١٦- أعتمد كثيراً على الدروس الخصوصية منذ سنوات كثيرة.

المنهج والدراسة:

١- يصعب علي فهم المدرسين.

٢- أسرتي لا تفهم طبيعة عملي بالمدرسة.

٣- ليس عندي مكان مناسب للمذاكرة.

٤- أشعر بأن المدرسين يحتقرون التلاميذ.

٥- كثير من المدرسين لا يقدرون إحساساتي.

٦- أشعر بأن المدرسة مقبضة.

٧- أشعر بالخوف من بعض المدرسين.

٨- أذكر بعض الحوادص المؤلمة التي أصابتني من المدرسين.

العمل المدرسي:

١- لا أرى فائدة كبيرة في الدراسة والمدرسة.

٢- أريد أن أتكفل بنفسي.

٣- أشعر بقلق نحو المستقبل بعد الانتهاء من المدرسة.

٤- تعارض الأسرة بعض خططي لنفسي.

٥- أحتاج إلى أن أضع خطة للمستقبل.

الفصل الثاني

إعرف نفسك وعالج مشكلاتك

تبين للباحثين والاخصائيين دائمي التعامل مع الكثير من الطلبة أن زملاءك الذين تتراوح أعمارهم بين ١٤ سنة فأكثر حتى تصل إلى ٢١ وتستمر حتى ٢٤ سنة، أتضح أنهم في هذه الفترة من العمر والتي يطلق عليها فترة المراهقة يمكن تقسيمهم إلى فئات أربع متداخلة في صفاتها ومميزاتها إلى حد ما وهي:

(أ) المراهقة السوية المتكيفة.

(ب) المراهقة المنطوية.

(ج) المراهقة العدوانية المتمردة.

(د) المراهقة المنحرفة.

وفيما يلي نوضح لك الصفات المميزة والعوامل المؤثرة في كل فرد من أفراد هذه الفئات وكيف أن هذه العوامل تدفعه إلى التصرف بأسلوب معين أو تكسبه صفات معينة، حتى أنك لو حاولت، وكانت لك الرغبة في تحسين سلوكك، فيمكنك العمل على تغيير هذه المؤثرات بالتعاون مع المحيطين بك مثل الوالدين والأخوة الأكبر سنا والمدرسين والموجهين وننصح بأن تبدأ استشارتك وتفاهمك مع الأخصائي الاجتماعي فهو يستطيع إدراك موقفك في سهولة ووضوح ويستطيع معاونتك بالطريقة السليمة التي تحقق لك

الأهداف المنشودة.

(أ) **المرهقة السوية التكيفة:** وهي المراهقة الهادئة نسبياً والتي تميل إلى الاستقرار والاتزان العاطفي هذا مع ملاحظة أنها لا يمكن أن تخلو من بعض الاضطراب والضيق، ومن أهم مميزاتها:

١- توفر جواً من الثقة والتقدير بين المراهق والوالدين.

٢- التعارف السليم مع الجنس الآخر في جلسات عائلية.

٣- حرية دعوة الأصدقاء إلى المنزل.

٤- حرية التصرف في الأمور الخاصة مثل اختيار الملابس والهوايات والدراسة.

٥- شعور المراهق بالتقدير ممن يحيطون به.

٦- توفر المستوى المادي المتوسط وفوق المتوسط.

٧- اندماج المراهق في النشاط الرياضي والاجتماعي إلى جانب الاهتمام بالتكوين الجسمي.

٨- التدريب على تحمل المسئولية الاجتماعية سواء في الأسرة أو المدرسة، والأحساس بالمسئولية الفردية والاعتماد على النفس.

٩- النجاح الدراسي والميول والاتجاهات السليمة مع التوسع في الإطلاع والقراءات الخارجية.

(ب) **المراهقة المنطوية:** إن الطالب من أفراد هذه الفئة يمتاز ببعض الصفات الخاصة وأهمها:

١- كثير التردد لا يستطيع أن يكون له رأياً واضحاً سريعاً.

٢- شديد الخجل خاصة من الغرباء وأفراد الجنس الآخر.

٣- له نزعات دينية قوية فهو يتردد كثيراً على الجمعيات الدينية ويقبل على قراءة الكتب الدينية ومختلف أنواع النشاط الديني.

٤- يميل إلى التفكير في مشكلاته كما يميل إلى تكبيرها وتعقيدها.

٥- كثير السرحان ويقضي فترات وهو شارد الذهن يفكر في أعمال خيالية وبطولات والوصول إلى مركز مرموق.. وتصل أفكاره إلى حد الأوهام.

٦- يسرف في الاستمناء «العادة السرية».

٧- يميل كثيراً إلى نقد النظم الاجتماعية والثورة على تربية الأبوين.

٨- يميل كثيراً إلى الأعمال والمباديء المثالية حتى يقرب من التصوف، وإن كان لا يستطيع ضبط تصرفاته حتى تتمشى مع مثاليته مما يجعله دائم الشعور والإحساس بالذنب والنقص.

العوامل المؤثرة في المراهقة المنطوية:

١- عدم مناسبة الجو النفسي للمنول وضغط شخصية المراهق وانكار حاجاته ورغباته المتطورة، مما يجعله يلجأ إلى الاحتجاج بوسائل مختلفة مثل الكذب والكتمان والاحتيال على تنفيذ الرغبات التي لا توافق عليها الأسرة.

٢- الأسرة المتزمتة التي تميل إلى الرجعية في أسلوبها ولا تهتم إلا بالدراسة، وعدم تقديرها وفهمها الصحيح لأساليب تكوين الشخصية

السليمة.

٣- ارتباط الطالب منذ صغره ارتباطاً طفلياً «الطفل المدلل»- مما يجعله يثور على والديه وعلى نفسه عند إدراكه للآثار السيئة لهذا الارتباط.

٤- التنشئة الدينية المتزمتة، والمثالية الزائدة مما تسبب صراعاً عنيفاً لاصطدام مثاليتهم بالواقع الفعلى المحيط بهم، إلى زيادة الإحساس بالإثم بسبب الاستمناء «العادة السرية» وينتهي الأمر بهذه الفئة إلى الثورة على القيم والمثالية.

٥- التخلف في التكوين الجسمي وعدم التوجيه لاختيار وسائل التعويض السليمة.

٦- النقص العاطفي وعدم التعارف السليم مع الجنس الآخر.

كيف تنقذ نفسك من المراهقة المنطوية؟

١-إذا كانت لك مشاكل خاصة ابدأ مناقشتها مع شخص تثق فيه ويدرك وسائل التربية السليمة.

٢- تنبه إلى أنه من الصعب تغيير آراء الوالدين المتزمتين أو الذين لهم ظروفهم النفسية الخاصة وذلك عن طريق مناقشتك لهم، بل يحسن لك استشارة الموجهين ليقوموا بهذه المهمة، هذا مع تقديرك لظروف والديك.

٣- دعوة الوالدين لحضور الندوات التربوية التي تعالج مشاكل الشباب.

٤- الاشتراك في أحد الأندية الرياضية الاجتماعية المنظمة حيث يتوفر فيها

المشرفون الاجتماعيون المتخصصون، ودعوة بعض أفراد أسرتك من آن لآخر لزيارة النادي وخاصة الوالدين- هذا يساعدك كثيراً على تفادي آثار الجو النفسي المضطرب بالمنزل إلى جانب تقليل تزمت الوالدين في أساليبهم التربوية (كثير من الأندية لم تدرك حتى الآن حاجات الشباب إلى الإشراف الاجتماعي المنظم وأهميته).

٥- الاشتراك في الرحلات المدرسية والمعسكرات الشاطئية في فصل الصيف مما يزيد من قدرتك في الاعتماد على نفسك.

(جـ) المراهقة العدوانية المتمردة:

إن الطالب من أفراد هذه الفئة يطغي على تصرفاته السلوك العدائي ضد الأسرة والمدرسة والهيئات ةالأفراد الذين يمثلون الرئاسة:

أهم العوامل المؤثرة في المراهقة العدوانية المتمردة:

١- الأب المستبد برأيه القاسي في معاملاته.

٢- اهتمام الأسرة بالدراسة فقط.

٣- معاملة المدرسين السيئة وعدم تقديرهم وإدراكهم لظروف الطالب.

٤- الصحبة السيئة والمعاشرات الرديئة.

٥- انعدام الأصدقاء وعدم توفر النشاط الإيجابي مثل التسلية والترفيه.

٦- الفقر مما يسبب الضيق النفسي والشعور بالنقص.

٧- العاهات البدنية وضآلة النمو الجسمي.

٨- التأخر الدراسي.

٩- الوضع الخاص كأن يكون المراهق أكبر أخوته أو الوحيد. من الذكور أو البنات.

١٠- عدم توفر العطف والتقدير وعدم القيام بأعمال ذات مسئولية.

كيف تنقذ نفسك من المراهقة العدوانية المتمردة؟

إن الطالب من أفراد هذه الفئة قلما يحاول إصلاح نفسه أو العمل على تغيير طباعه، إنما هو دائما متمردا على كل سلطة ورئاسة ويرفض أن يتحكم فيه أحد سواء من الوالدين أو المدرسين.. أنه يطالبهم بإصلاح أنفسهم أولا حتى يستطيعوا تحسين معاملاتهم وأساليبهم معه وبعد ذلك تصلح حاله.. ولكن هل سألت نفسك في هدوء..ز ما العمل إذا كان من العسير إصلاح الوالدين والمدرسين والمسئولين؟!.. هل سألت نفسك ماذا بعد الضيق والتمرد؟

عزيزي إنك بتكرار هذا التمرد تزداد فيك الرغبة العدوانية وتتمكن فيك هذه العادات العدوانية المتمردة.. وعندما تنمو وتصبح رجلاً ويأتي اليوم لتعمل وتكسب وتستقل وتتخلص من سلطة الوالدين والمدرسين.. حينذاك ستجد أنك تحمل معك بامتياز كل مؤهلات الفشل في الحياة الاجتماعية، في علاقاتك العاطفية مع الجنس الآخر.. ستجد نسفك وحيداً بدون أصدقاء فالكل يفر من طباعك المتمردة وشعورك العدائي وستجد أنك فشلت في الوصول إلى المركز الذي يشرفك.. وإذا سألتني ما العمل وكيف تكسب المعركة؟

أقول لك إنه لا تخلو معركة من محنة قاسية.. فحاول الآتي:

١- حاول تقدير ظروف والديك تفهمها مستعيناً في ذلك بالمقربين إلى عائلتك الذين تثق فيهم.

٢- ناقش ما يعترضك من مضايقات مع الأخصائي الاجتماعي أو المهتمين بطرق التربية.

٣- ابتعد عن أصدقاء السوء وكن حازماً في ذلك.

٤- حاول الاشتراك في الرحلات المدرسية والمعسكرات الشاطئية.

٥- حاول الاسشتراك في أحد الأندية الرياضية الاجتماعية المنظمة حيث يتوفر المشرفون الرياضيون- والاجتماعيون، هذا مع ممارسة بعض أنواع الرياضة التي تناسبك بعد استشارة المدرب الرياضي، كذلك حاول الاندماج في النشاط الاجتماعي للجماعة، فهذا يساعدك كثيراً في تفادي آثار الجو النفسي المضطرب في المنزل إلى جانب اكتساب صداقة بعض الزملاء.

٦- ابدأ في تنظيم دراستك وواجه المواد الصعبة أمامك والتي تشعر بتأخر فيها، مستعيناً بالإرشادات الواردة في الكتاب- وحاول الاشتراك في أحد فصول «كيف تذاكر»- وأعمل على تكوينها في مدرستك.

(د) المراهقة المنحرفة:

إن الطالب من أفراد هذه الفئة يعاني من الشذوذ والأنحراف في واحد أو أكثر من مختلف أنواع انحراف مثل: السرقة- الكذب المبالغ فيه- الاعتداء على الآباء والمدرسين- المغامرات الماجنة المستهترة- إدمان

المخدرات– الشذوذ الجنسي– المبالغة في إيذاء النفس– الأفعال الانتقامية العنيفة– محاولات الانتحار.. وغيرها.

العوامل المؤثرة في المراهقة المنحرفة:

١– الانهيار النفسي الشامل نتيجة للخبرات الشاذة المريرة والصدمات العاطفية العنيفة.

٢– انعدام الرقابة الأسرية منذ الطفولة أو ضعفها وتخاذلها.

٣– القسوة الشديدة في معاملة المراهق في الأسرة أو في المدرسة، مع تجاهل رغباته وهواياته واحتياجات نموه.

٤– التدليل الزائد في الطفولة مما يحرم المراهق من القدرة على التحكم في رغباته وغالباً ما ينحرف جنسياً.

٥– الصحبة السيئة.

٦– النقص الجسماني والصعف البدني.

٧– الفقر الشديد وسوء الحالة الاقتصادية للأسرة، أو العكس الغنى الفاحش والأسرة المستهترة.

٨– أسباب صحية ترجع إلى اختلال افرازات بعض الغدد أو تأثير الأمراض العصبية.

كيف تنقذ نفسك من المراهقة المنحرفة؟

يتضح جلياً أن الانحراف في هذه المراهقة هو نتيجة– لاضطراب

شامل في نفسية الفرد، لذلك ننصح بضرورة الاتجاه إلى أحد المتخصصين مثل الاخصائي الاجتماعي النفسي أو إحدى العيادات النفسية الموثوق فيها، حتى يمكنك التحدث بصراحة تامة ،مما يساعد على تقدير وكشف الدوافع الأساسية للأنحراف والعمل على إزالة حدتها وإعادتك إلى حالى من الاستقرار تساعد على إعادة تنظيم حياتك ووضع أهداف لها. هذا وقد نجحت خدمات الإخصائيين النفسيين في كثير من حالات الانحراف الشديدة وهيأت لهم فرص النجاح وفي بعضها كانت تحتاج إلى العلاج البدني. ولا يفوتنا أن نشير بأن بعض حالات الانحراف تكون مصحوبة بقسط كاف من الذكاء.

متاعبك الخاصة وكيف تتغلب عليها ؟

الثقة بالنفس

كم من طالب تغيرت حياته من فشل إلى نجاح وتفوق إذ تنبه سريعاً إلى متاعبه ونظم حياته واستطاع في هدوء أن يحقق أحسن الدرجات وهو يشعر بلذة الكفاح في الدراسة. وفي هذا الجزء نقدم سرداً تحليلياً لمختلف المتاعب التي يتعرض لها الكثيرين وأفضل الطرق للتغلب عليها في صورة عملية– حتى يستطيع كل طالب أن يحتفظ بحماسته في المذاكرة بإنتظام خلال أيام الدراسة بأكملها، ويتغلب على مواطن الضعف سواء في صفاته أو عاداته الشخصية التي تطغي على ذكائه وتحرمه من الإفادة الكاملة بجهوده.

وكم من طالب كانت متاعبه المختلفة تطغي عليه حتى يتوهم أخيراً

ويتوهم المحيطون به أنه أقل ذكاء عن غيره، وكم من مرة كان هذا الشعور سبباً في ضياع مستقبل الكثيرين، ولكن أخيراً يكتشفون الحقيقة حينما يلمسون ويصلون إلى التوجيه السليم.

لماذا؟.. وكيف؟

كان يشكو، إذ بالرغم من المجهود الكبير الذي بذله في الدراسة والسهر، إلا أنه رسب في حسن نجح زملاء له لم يبذلوا شيئاً من مجهوده، ولذلك أصبح يؤمن بالحظ.. وبعد دراسة حالته تبين أنه حقيقة كان يبذل مجهوداً كبيراً لكن فاته أن جهوده كانت تضيع هباء إذ كان يتجاهل حقيقة نفسه ومتاعبه التي لا حصر لها من حيث الصحة وعدم توفر الشهية لتناول الطعام، والانطواء والاضطراب العاطفي والجنسي والحقد على ظروف الحياة القاسية إلى جانب كثرة التردد والقلق والسرحان، بسبب الأحداث الخاصة المؤلمة التي كانت تترجج دائماً على مخيلته.. وإلى كل طالب يشعر بالقلق في أي فترة من فترات الحياة فإنه لكي يحقق النجاح السريع إلى جانب تكوين شخصية سليمة تشعر بلذة الكفاح في العمل فإنه يجب أن تبادر في غير خجل إلى مناقشة متاعبك مع المتخصصين في النواحي الاجتماعية والنفسية..وهذا النوع من الرعاية أصبح من الحقوق الضرورية لأي فرد في العصر الحديث وخاصة الطلبة ويجب أن توفره الدولة مهما كانت تكاليفه ويجب أن يطالب به الأبناء في كل دولة لم تهتم به إذ فيه المنفعة الحقيقية للفرد والدولة.

أمثلة من طلبة تفوقوا ولم يكن متوقعا لهم النجاح:

إنه يبدو هادىء الطباع.. كثير الشؤود والسرحان.. لا يحب الانتظام في المدرسة.. ولا يشعر بالتقدير للمدرسين.. له شلة من أصدقائه يسهر معهم ويدخن.. أما المذاكرة فهي قليلة.. قابلنى– بعد حديث قصير لي مع مجموعة من الطلبة– وكان يقف بينهم في فناء المدرسة: قال «.. إن مثل هذه الأحاديث الحرة التي نسمعها في غير فترات الدراسة وفي غير موعد ثابت.. تدفعني كثيرا للتفكير في شئوني الخاصة.. أشعر كأنني تائه، فعند ذهابي إلى المنزل لا أجد سوى والدتي وهي توفر لي جميع سبل الراحة، ولا تتحدث معي إلا قليلاً، أما والدي فنادرا ما أجلس إليه.. فهو مشغول دائماً ولكل منا حجرته الخاصة.. ولي ثلاثة أخوة أنا أصغرهم، وجميعهم يعملون ولا يحضرون إلى المنزل إلا في المساء.. إنني لا أطيق البقاء في المنزل ظغلا في فترة النوم.. لقد تعودت على أخذ السجاير من أخوتي.. أما حجرتي فهي قريبة من الطريق، وفي سهولة استطعت التعرف على فتيات من المنطقة وأستطيع مقابلتهن في أوقات كثيرة.. وكثيراً ما أشعر بالضيق وتفاهة نفسي.. ولكنني كما قلت أشعر بالضياع.. وبالرغم أنني أحياناً أدخن كثيراً وأبقى فترات طويلة مع شلل المعارف ولست أسميهم أصدقاء، إلا أنني أحس بألم في نفسي، وأنه لم يوجد من يفهمني، ولست أستطيع أن أتغلب على نفسي.. حقيقة كثيراً ما فكرت في المستقبل ولكنني لست قادراً على تغيير أحوالي..».

لقد عبر عن نفسه في هدوء وقوة.. وبعد فترات قضيناها في أحاجيث عامة كثيرة.. كان في كل مرة يشعر فيها بالرغبة في مقابلة أصدقائه، كان

يحضر لزيارتي بدلاً منهم.. أما عن التدخين فلم أمنعه عنه.. وأخيراً قال «أشعر بأن التدخين من أحد عيوبي، فقلت لماذا ونحن نرى كثيرين يدخنون.. الآباء والأطباء والمهندسين والأخوة..؟! وهنا وضحت له أن هناك عيوباً كبيرة منتشرة في المجتمع حولنا وتضغط علينا وتفقدنا القدرة على مقاومتها، وقد نجد كثيراً من المبررات لها.. ولست أحب أن نصرف جهدنا في مقاومة التدخين فالواقع أنك الآن في حاجة إلى تكوين شخصيتك ومستقبلك، وأن أمامك عام دراسي حاسم سينقلك إلى مرحلة جديدة من الحياة.. وبدأنا الحديث في باقي متاعبه.. قال «أشعر أنني محروم من العطف، ولذلك أجده مع الصديقات- وبعد تردد قال- الواقع أنني لا أجد العطف الذي ينتهي بالشعور بالراحة.. بل أجد فيه كثيراً من الضيق والمهانة وأشعر بالأحتقار لنفسي.. إذ كثيراً ما يتطور الأمر إلى النواحي الجنسية.. ويدفعني للانغماس في العادة السرية- (لقد كان صريحا واضحا»- وبعد مناقشة لتوضيح الموقف رأينا ضرورة تغيير مكان غرفته في المنزل حتى تكون محجوزه عن الطريق الذي يسهل له الاتصال بالفتيات، ولم توجد سوى غرفة والده التي تتوفر فيها هذه الشرط- وهنا تراجع بأن هذا المطلب عسير، فهذه أحسن الغرف، ولن يرضى الوالد بهذا التغيير خاصة وأنه اعتاد عليها لسنوات طويلة قلت له تحدث إلى والدتك في صراحة.. فقال هذا عسير أيضا.. وبعد فترة جاء وكان يبدو على وجهه الارتياح، قال لقد تغير كل شيء لقد حدثت والدتي في صراحة.. حدثتها أنني أريد النجاح.. حدثتها أنني تحدثت معك.. حدثتها أنني أريد أستبدال غرفتي بغرفة والدي وفهمت السبب.. وبعد أيام قلائل عدت من المدرسة

ووجدت الوالد في انتظاري.. لقد كان أمراً غريباً. وجدته يبتسم وهم لم يبتسم من قبل.. دعاني للجلوس في غرفته ولكنها كانت قد تبدلت وغرفتي نقلت.. حدثني والدي كيف أنه يئس مع أخوتي السابقين، وكيف أنه أصبح (يطفش) من المنزل، ولكنه شعر بالسرور بعدما حدثته والدتي.. ومنذ تلك الفترة أصبحنا أصدقاء وأصبحت أحب المنزل.. وأصبحت أستطيع المذاكرة بانتظام ووجدت من يساعدني للتغلب على نفسي..

واستمرت المقابلات مع صديقي وعرف كيف يذاكر بطريقة سليمة وكيف ينظم أوقاته وكان كلما تقدم في دراسته تزداد رغبته في التخلص من عيوبه.. وكانت له في هذه المقابلات قوة لزيادة الاعتماد على نفسه وإصلاح نفسه بنفسه.. وكانت له في هذه المقابلات قوة لزيادة الاعتماد على نفسه وإصلاح نفسه بنفسه.. وأخيراً نجح وتفوق.

حالتك الصحية: يحتاج الطالب دائما إلى توفر العناية الصحية بحيث أنه كلما كنت سليما كلما أستطاع العقل أن يعمل في صفاء ونقاء، والصحة السليمة تساعد العقل على الحفظ والتذكر، وهذه الصحة السليمة تعتمد كثيرا على نظام التغذية، ويجب تناول الأطعمة التي تناسب جسمك وتكون سهلة الهضم، هذا ونلاحظ أن كثيرين يشكون في أوقات المذاكرة من عدم وجود شهية لتناول الطعام، وهذه يمكن التغلب عليها بتناول السندوتشات في فترات الراحة بين المذاكرة. وكذلك تناول السوائل المغذية مثل اللبن وعصير الفاكهة.. ومن الضروري جدا في حالة الإمساك والشعور بروائح كريهة في الفهم من استشارة الطبيب.

– يجب العناية جيدا بالنظر ،إذ له إتصال مباشرة في زيادة كفاءة العقل على العمل ويحسن استعمال القطرات المطهرة من آن إلى آخر بعد استشارة الطبيب، وإذا كنت ممن يستعملون النظارات الطبية فيجيب التأكد من سلامتها.

– بعض الطلبة يتوهمون الإصابة ببعض الأمراض، وفي هذه الحالة لا يجب أن تترك نفسك فريسة للوهم، بل توجه لاستشارة الاخصائي الاجتماعي فهو يستطيع أن يحتفظ بأسرارك ويستطيع مساعدتك في تحقيق الكشف الطبي والانتظام في العلاج إذا احتاج الأمر.. وإذا لم يتوفر وجود الاخصائي الاجتماعي الذي تثق فيه فيجب أن تبادر بمصارحة والدتك أو والدك في أسرع فرصة وتأكد أنه لن تكون هناك عواقب أسوأ مما تعانيه من قلق وتراكم الدروس وبالعكس. ستجد من والديك الرعاية السليمة والتوجيه المناسب.

– هناك بعض الطلبة مصابون بأمراض مزمنة وتمنعنهم مع الانتظام في العلاج ومناقشة ما يعترضهم من أفكار بخصوص حالتهم يستطيعون تحقيق الهدوء النفسي، وزياد الحماس للكفاح والعمل المنتظم الذي يتناسب مع حالتهم الصحية. وقد لوحظ أن الأمراض لم تقف يوماً عقبة أمام الطموح، وتوجد برامج كثيرة للتأهيل الطبي تجرى على أساس من الدراسات المتقدمة والتي خدمت الكثيرين للتقدم الباهر في حياتهم.

المتاعب مع الوالدين وفي محيط الأسرة:

كثير من الآباء والوالدين يتعرضون للارهاق والمتاعب بسبب خوفهم

الزائد على مستقبل أبنائهم، ولعل هذا يرجع إلى خبراتهم الكثيرة في الحياة وتقديرهم لروح المنافسة التي تسيطر في هذه الأيام. وبالتالي ينعكس هذا الأرهاق على أبنائهم في عدة صور مختلفة تذكر منها:

– الاهتمام الزائد بالدراسة ومحاولة التحكم في جميع تصرفاتك.

ويمكنك التخلص من هذا الوضع قبل تطوره ليتخذ صورة المقازمة والعناد والضيق– بأن تنظيم مواعيد مذاكرتك حتى يعرفها الجميع فلا تصبح موضع نقاش.

وإلى جانب ذلك يجب تقدير ظروف الوالدين من حيث الناحية الصحية والنفسية ومحاولة أرضائهما– وهنا نسير إلى حقيقة هامة، وهي أن الوالدين لكثرة حبهم الزائد لا يستطيعون إيقاف حالة القلق التي تنتابهم على مستقبلك. وإذا كانت الأعمال بالنيات فقطعاً يجب إلا يكون هناك مجال للشعور بالضيق من الوالدين القلقين.. وعلى العموم إذا فشلت في خلق جو من التكيف فلا مانع أن تلجأ إلى شخص متون من الأسرة أو المشرف الاجتماعي لمساعدتك– هذا مع ملاحظة أن الشباب كثيراً ما يندفع في تبرير أخطائه وتكون النتيجة أنه يحتاج لمن يعامله في حزم لعدم ضياع الفرصة.

* قد يصاب الوالدين باليأس من إصلاح حالتك، فيهملون شئونك ولا يثقون في اتجاهاتك ورغبتك في النجاح.. وبدلاً من الشعور بالضيق والتذمر فإنك إذا كنت جاداً في مذاكرتك فلن نحتاج إلى كثير من المصروف أو التنزه أو الطلبات الأخرى المختلفة، ولو أنك حقيقة

أستطعت التركيز في دراستك فإن الوالدين لا بد وأن يعملا بمختلف الطرق لمساعدتك.

سوء العلاقات بين الوالدين:

قد يحدث أن تكون هناك مشاحنات وعدم وفاق بين الوالدين، وفي هذه الحالة نحل أن نوضح أن الفرد لا يمكنه أن يستغنى عن الشعور بأن له أباً وأما، فأنت في الواقع في حاجة إلى الأثنين. ويكون من الأفضل عدم التدخل في هذه المشاحنات.. وأعلم أن نجاحك وتفوقك قد يساعد إلى درجة كبيرة على إصلاح الخلافات بينهما وأمامنا حالات كثيرة لأزواج وصلوا إلى درجة الطلاق، إلا أن نجاح أبنائهم ساعد كثيراً في استقرار الأسرة والعكس صحيح.

ضيق المسكن وكثرة الأخوة:

في هذه الحالة يحسن استغلال فترة الصباح المبكر في المذاكرة، ويا حبذا لو تعودت الاستيقاظ مبكراً، وتوجهت إلى المدرسة مبكراً وتأخذ الطريق (إن لم يكن شاقا) مشياً على الأقدام وتستغل الفرصة في تسميع بعض الدروس التي حفظهتا في المساء.. معادلات في الكيمياء- قوانين في الطبيعة- قطعة نصوص.. وغيرها.. وتأكد أن ساعة من مذاكرة الصباح أفضل من ساعتين تقضيهما في السهر مساء.. كذلك تستطيع تنظيم المذاكرة مع أحد زملائك المجتهدين المخلصين، على أن تذاكر كعه يوماً أو يومين على الأكثر في الأسبوع.. كذلك يحسن التعود على عدم النوم ظهراً إلى لفترة قليلة للراحة.. وإذا كان المنزل قريباً من منطقة هادئة بجوار البحر أو ترعة أو حقل فلا مانع أن تعد جميع الدروس التي تحتاج إلى حفظ وتذاكرها قبل غروب الشمس وفي المنزل

تقوم بكتابة الدروس التي حفظتها. وكثيرون نجحوا وتفوقوا بالرغم من الظروف القاسية التي كانت تحيطبهم فقط إذا كان الإنسان واثقاً بالله غير متذمر على الحياة وله آمال في المستقبل.

كذلك هناك حل آخر وهو اتفاق مجموعة من الطلبة لا يزيد عددها على ١٠ على أن يدفع كل منهم مبلغاً بسيطاً شهرياً مقابل أن تسمح لهم المدرسة بفتح أحد الفصول لمدة أربع ساعات يومياً وذلك لمدة خمسة أيام في الأسبوع على أن يكون معهم مشرف ويحسن أن يكون أحد المدرسين وقد نجحت هذه الفكرة تحت اسم فصول المذاكرة.. كذلك يمكن الإفادة في تكوين فصول المذاكرة في أحد مراكز رعاية الشباب.

زوجة الأب ومتاعبها:

في أغلب الأحيان تكون زوجة الأب مثاراً للضيق وخلق المنازعات والمتاعب، وهنا يحسن استعمال جانب التعقل في الحديث مع الوالد بحيث يكون حائلاً عن بعض المتاعب، هذا إلى جانب عدم إتاحة الفرصة للاحتكاك معها. ومحاولة تنظيم وقت مذاكرتك بحيث تكون في الفترات التي يهدأ فيها المنزل والاستعانة بما وضعناه تحت عنوان (ضيق المسكن وكثرة الأخوة)- كما يحسن استشارة لك من المتقدمين في السن.

الغرور وخداع النفس:

كان طالباً ممتازاً يشهد له جميع الأساتذة بالذكاء. وكان دائماً من المتفوقين في الإعدادية وسنوات النقل- الأولى والثانية الثانوية- هذا إلى جانب ما يمتاز به من مرح وفكاهة.وفي بداية الثانوية العامة كان جميع زملائه يعترفون له بالتفوق- ذاكر بحماس في بداية العام وكثيراً ما كان

يشعر بتقدير المدرسين له والاعتراف بنبوغه خاصة في الرياضة.. وعند منتصف العام الدراسي بدأت هوايته في التهريج في الفصل، ثم شعر بضرورة الظهور بمظهر الرجولة بين إخوانه وظهرت أمامه مجموعة من الصديقات ممن كن يقدرن شخصيته، وبدأت دوافع النضج العاطفي والميل إلى الجنس الآخر تضغط عليه. وتشعبت علاقاته بالفتيات كل هذا وهو مطمئن إلى ذكائه وأنه وإن صرف بعض الأيام في اللهو فهي لا تؤثر عليه، وسارت به الأيام وبدأ فيضان الرغبة الجنسية يطغى على حياته وتصرفاته وأصبح التركيز عسيراً عليه.. وفي الأيام الأخيرة حاول المذاكرة وتعب وشعر بالإرهاق.. ولم يفشل. لقد نجح. ولكن الفشل كان أفضل له من النجاح. فقد كان مجموعة ضعيفاً جداً ولم يسمح له بالألتحاق بأية كلية..

لقد دهش الجميع وبدأوا يقولون إنه الحظ.. هذا في حين أنهم لو نظروا إلى زميلهم الآخر وكان أيضاً من المثابرين، ويمتاز بالهدوء والتنظيم، يضع الأمور في مواضعها الحقيقية ولا يترك نفسه للأهواء تلعب به.. لو نظروا إليه لأدركوا الحقيقة وراء حصوله على مجموع ٨٧% ذلك «أن هناك دوافع داخلية مستترة في كل شخص تعمل في هدوء وقوة لا تظهر آثارها إلا عند ظهور النتائج».

الصفات الشخصية ومتاعب الفرد

هناك كثير من الصفات الشخصية تدفع إلى النجاح والتفوق ،ويجب أن يسعى كل طالب لتنميتها بصورة سليمة وذلك مثل:

* الرغبة الأكيدة في النجاح والثقة بالنفس.

* الطموح والمثابرة في حماس مع الكفاح لتحقيق الآمال دون تذمر من العقبات.

* التنظيم والهدوء.

هذا بينما هناك صفات يجب مقاومتها مثل السرحان والتردد.

مثال:

كان طالباً عادياً يميل إلى النشاط والمرح، كانت جميع مطالبه مجابه ومع هذا كان دائم التفكير في شئون الحياة ويتأمل تغيراتها، وكيف أن أحد أصدقائه الأعزاء توفى فجأة، وكيف أنه نشأ وتربى في منزل جده لأمه بسبب طلاق والدته (في حين تزوجت أمه من رجل آخر، وكذلك تزوج والده من سيدة أخرى).. وبينما كان جده يوفر له جميع مطالبه.. بدأت أفكاره تتشتت في المستقبل.. أخذ يفكر كيف تركه والده وماذا يفعل بعد المرحلة الثانوية وقد أصبح جده عجوزاً وقد لا يستطيع مساعدته في المرحلة الجامعية.. وزادت مخاوفه.. ثم مرض.. ولم يهتم والده بزيارته وكان مشغولاً عنه بأبنائه الآخرين.. وهنا ثارت في نفسه كثيراً من العوامل التي كادت تدفعه إلى اليأس.. إلا أنه بعد مناقشة متاعبه صمم على الاعتماد على نفسه مما دفعه في حماس لأن يصمم على النجاح بأي وسيلة.. لقد تفتحت في نفسه كثيراً من الطاقات التي دفعته على التركيز والمثابرة.. ولم يعد هو الطفل المدلل.. لم تعد به رغبة في مجاراة أصدقائه والتنزه معهم أو التوجه إلى السينما.. أو رؤية مباريات كرة القدم، كلها وغيرها كثيرا لم تعد لها قيمة أمام طموحه وحماسه ورغبته في النجاح.. وإلى جانب ذلك كان

يعمل واثقاً من نفسه.. وأخيراً نجح وتفتحت له آماله أكبر وأكبر.

السرحان وكيف تقاومه؟

قد يكون ذو عقلية ممتازة ولكنها مثالية أكثر من اللازم، وقد تكون من أولئك المدققين الذين يبحثون عن سبب كل شيء، حتى أنهم يتهمون بضعف التفكير رغم عمقه، وهذا التعمق الزائد الذي يصل إلى درجة السرحان، لا يصلح للثانوية العامة، بل يجب أن تعلم أن هناك مرحلة أكبر ستتاح لك فيها الفرصة للتعمق في العلوم بصورة منتظمة بدلاً من التخبط وسرحان الفكر إلى ما وراء الطبيعة وغيرها إذ يجب أن تكون واقعياً، وتستطيع أن توقف مثل هذا السرحان إذا اكتسبت عادة الهدوء والتنظيم- والواقع أن أفراد هذه الفئة القليلة من الطلبة إذا وجدت التوجيه المنظم عن طريق شخص يتابع تقدمهم في الدراسة ولا مانع من مناقشتهم في بعض (سرحاتهم) مناقشة سريعة حتى يستأنفون الدراسة بحماس أكبر فإنه يمكن أن يكون منهم نواة من رجال البحث العلمي المنظم.

هناك فئة أخرى تندفع في السرحان في متاعبها ومشاكلها الخاصة، وهذه فئة أخرى تندفع في السرحان في متاعبها ومشاكلها الخاصة وهذه يجب أن تصارح الأخصائي الاجتماعي أو النفسي بمتاعبها حتى تتخلص منها وبذلك تتخلص من السرحان.

أما السرحان في الأمور الجنسية وتوهم المرض والعادة السرية، فأحسن وسيلة للتخلص منه هو عدم حضور الأفلام السينمائية المثيرة أو

تكوين صداقات عاطفية مع الجنس الآخر، إلى جانب التأكد من أن العادة السرية أمر طبيعي لكل شاب إلا أنها تزداد نتيجة للاضطراب النفسي بسبب المشاكل المعقدة أمام الشخص وكلما زالت مشاكلك كلما ضعفت العادة السرية، وهي ليست لها أضرار صحية كما يتوهم الكثيرين، وفي حالة التشكك من أي مرض فيحسن التبكير في استشارة طبيب الصحة المدرسية أو أي طبيب آخر حتى تتبدد أوهامك فلا تفقد الكثير من وقتك.

كذلك فإنه للتغلب على السرحان حاول أن تقرأ بصوت مرتفع وفي سرعة واحسب سرعتك في القراءة- كذلك حاول الانهماك في بعض الأعمال التحريرية.

التردد:

إذ كنت من الأشخاص المترددين، فهذا يعني أنك تعاني من المخاوف وعدم الثقة بالنفس، لذلك فإن كل مجهود تبذله لمقاومة التردد هو تدريب على زيادة الثقة بالنفس وتبديد المخاوف لذلك، يجب عليك أثناء طريقة الإجابة التحريرية على بعض أسئلة الأمتحانات. وستجد في البداية إنك تعاني من التردد في الإجابة. وهنا حاول أن تدون الإجابة التي ترد على ذهنك أولاً فغالباً ما تكون هي الصحيحة أما الإجابة التي ترد بعد ذلك فهي نتيجة للتردد والمخاوف. كذلك حاول في حياتك الخاصة أن تكون شجاعاً في اتخاذ قراراتك ونفذها في جرأة، وحتى إذا كانت فيها أخطاء فهي أن تؤثر كثيراً.. لكنك ستكسب فائدة كبرى وهي التغلب على المخاوف التي لا وجود لها..

الفصل الثالث

كيف يعمل عقلك ؟

الذكاء والذاكرة:

يولد الإنسان وله قدرة معينة من الذاكرة ونسبة خاصة من الذكاء وكلاهما أساس في الدراسة والنجاح. وإن كنا في هذا المجال لا نستطيع الحديث عن الذكاء لأن له نقاييسه المختلفة، إلا أننا نستطيع أن نجزم بأن الطالب الذي وصل إلى نهاية المرحلة الأولى من الدراسة (الأعدادية) بنجاح عادي فهذا غالباً متوسط الذكاء أو أكثر ويستطيع مواصلة تعليمه حسب اتجاهاته وميوله. واما عن الذاكرة فإن التجارب أثبتت أنها شديدة التأثر وكلما تقدم الإنسان في العمر كلما كانت اكرته عرضة التدهور، وكلما أصبحت قدرته غلى استعادة وتذكر ما يحفظه آخذة في النقصان، ولهذا أسباب كثيرة متنوعة تستحق أن نوضح لك الكثير منها حتى تحافظ على مستوى ذاكرتك أثناء فترة الدراسة وبعدها.

ما هو التذكر والنسيان؟

التذكر هو القدرة على الاحتفاظ واستعادة ما سبق دراسته بصورة كاملة سليمة. والتذكر والنسيان كلاهما مكمل للآخر. والعلم صراع بين الحفظ الذي يتميز بالممارسة والنسيان الذي يزيد بالترك. وقد تبين أن لكل تلميذ دليلين أحدهما على سرعة الحفظ والأخر على النسيان والطلبة

فريقان:

(أ) من يحفظ سريعاً وينسى سريعاً.

(ب) من يحفظ ببطء ولكنه يتذكر لفترة طويلة.

ما نوع ذاكرتك؟

أعرف نوع ذاكرتك فالذاكرة أنواع:

١- **مقدرة على تذكر الألفاظ.** وأصحابها يستطيعون حفظ وتذكر نفس الألفاظ التي استخدمت إلا أنهم فريقان:

(أ) فئة تحفظ نفس الألفاظ مع فهمها جيداً زذلك نتيجة للتركيز مع إيجاد عوامل الارتباط بين مادة الدراسة، وهؤلاء ينجحون بتفوق.

(ب) فئة تحفظ نفس الألفاظ ولكن بدون فهم وهذا مما يؤدي إلى الفشل التام.

٢- **التعلم والتذكر عن طريق الفهم.** أي القدرة على فهم وتذكر الحقائق مع علاقاتها الصحيحة فيما بينها، وإن كان أصحابها يعجزون عن التعبير عنها بنفس الألفاظ. وهذا التعلم عن طريق الفهم يساعد على التمكن من مادة الدراسة واتقانها، وإن كان أصحابه في حاجة لبذل جهد كبير في اكتساب قسط من مزايا التذكر اللفظي لتذكر القوانين والحقائق الثابتة والتواريخ.. وغيرها.

ملحوظة: كيف تساعد نفسك غلى تذكر الأشياء التي ليس بينهل ترابط مثل أسماء المدن– أسماء المعادن– أسماء الحشرات.. وغيرها من

القوائم التي ليس بينها ترتيب خاص يدل على أهميتتها؟.. إن من الحكمة أن ترتب هذه القوائم ترتيباً يكون منها نغماً سلساً يساعد على سهولة حفظها.. أو حفظ الكلمات بأوائل حروفها، وغير ذلك من الطرق التي تساعد في الحفظ.

كيف تستعين بالقوى الأخرى التي تساعد على قوة التذكر وتسهم كثيراً في التفوق الدراسي؟

١- **القدرة على التخيل**: إذا كنت ممن يميلون إلى تصوير وتمثيل ما تقرأ فأحسن وسيلة لكي تتذكر دروسك جيداً، هي مناقشتها مع أحد زملائك، هذا مع الأهمية الكبرى لملاحظة المدرس أثناء الشرح في الفصل وفي هذا الفضل الأكبر بصفة عامة للجميع وبصفة خاصة لك إذا كنت من أفراد هذه الفئة.

٢- **الحواس.** أغلب الناس تمتاز من بين حواسهم حاسة معينة فإذا اكتشفت أنك:

(أ) ممن يفضلون التعلم عن طريق السمع: فأحسن طريقة لكي تتذكر دروسك جيداً هو استذكارها بصوت مرتفع مع التسميع دائماً.

(ب) ممن يفضلون التعلم عن طريق العين: فخير لك أن تعرف جيداً كيف تستطيع التركيز إلى جانب التغلب على عادة السرحان وأحلام اليقظة_ هذا مع الاهتمام بالتدريب على القراءة السريعة مع الفهم مما يساعدك على التحصيل الوافر مع غزارة الاطلاع. ويجب الابتعاد تماماً عن المذاكرة مع الآخرين فهي لا تناسبك.

(ج) ممن يفضلون حاسة اللمس: خير لك أن تقضي جزءاً من أوقات فراغك في تشكيل وتكوين ورسم الإيضاح التي تناسب دراستك.

٢- **الاعتماد على النفس:** إذا كنت من الأغنياء أو من المدللين فخير لك أن تسعى جاهداً حتى تنال جزءاً من بعض مزايا الكادحين المجتهدين، ألا وهو الاعتماد على أنفسهم في الاستذكار دون الاعتماد الكلي على الدروس الخصوصية والمدرسين، فهذا مما ينشط ذاكرتك ويزيدك من الشعور بفرديتك، ولذة الانتصار على الدراسة.

كيف يحدث النسيان؟

تقول نسيت القلم، أي أنك لم تحضره معك، وهذا معناه أن القلم موجود في مكانه حيث نسيته- من هذا المثل يتضح لنا معنى النسيان، وهو أنك حين تحاول حفظ وتذكر شيء ما فإنك تدخله في وعاء الذاكرة، وهذا الوعاء يشبه المخزن الكبير، فإذا كانت محتوياته موضوعة بنظام ومثبتة جيداً، فيكون من السهل عليك استحضارها عند طلبها. وبالعكس إذا كانت مبعثرة بغير نظام وغير مثبة فإن كثيراً منها يختلط معا وبعضها يتلف وبذلك لا يمكن استحضارها وتذكرها عند حاجتك إليها بالرغم من وجودها، وهذا ما يطلق عليه النسيان أي أنك لا تستطيع تذكر ما حفظته عند حاجتك إليه في الامتحانات.

كيف نقاوم النسيان؟

(١) لا تذاكر وأنت مرهق فالتعب لا يساعد على تثبيت المعلومات وكل وقت تقضيه في المذاكرة وأنت مرهق فهو وقت ضائع علاوة على أنه

ضار، لأن هذه المذاكرة سريعاً ما تسقط من مكانها ولا يسهل العثور عليها واستعادتها عند الامتحان.

(٢) كثير من الطلبة يتنقلون في مواد المذاكرة بغير نظام فيحفظون بدون أخذ فترات للراحة بعد كل مادة وأخرى وبذلك تتداخل المعلومات وتصبح مشوهة فلا يسهل تذكرها بصورة سليمة.

(٣) تكرار مادة الحفظ مع المراجعة في فترات متفاوتة يساعد على تثبيت المعلومات، وهذا التكرار هو أكبر مقاوم للنسيان.

(٤) حالتك النفسية المضطربة أثناء المذاكرة هي أ:بر دافع للنسيان لذلك حاول دائما التخلص من مشاكلك أولا بأول حتى تكون مستقراً أثناء الحفظ.

(٥) التركيز والانتباه من العوامل الأساسية لمقاومة النسيان.

(٦) استخدام الطر المختلفة في الحفظ. التي تساعد على ربط المعلومات بصورة خاصة في الذهن فهذه مما تسهل استعادة المعلومات وتذكرها.

(٧) الترك والاهمال هما أساس النسيان والذاكرة الضعيفة.

تجارب النسيان:

اهتم كثير من علماء النفس بدراسة ظاهرة النسيان وخاصة بالنسبة للطلبة فأجريت التجارب المنظمة على الآلاف وذلك بعد ملاحظة أهمية تقسيم مواد الدراسة إلى قسمين هما:

(أ) **مواد الدراسة الآلية:** مثل الصناعات اليدوية– استخدام

العدد والآلات- تعلم الآلة الكاتبة- الرسم- التشريح- أشغال الإبرة .. وغيرها. وقد تبين أن هذه الأعمال الآلية أعظم ثباتاً وليس من السهل نسيانها خاصة إذا اعتمد الطالب على التدريب الكثير في فترة الدراسة حتى يصل إلى درجة إتقانها. فإنه في هذه الحالة يستطيع الوصول إلى هذه الدرجة من الإتقان بسهولة وبعد قليل من التدريب حتى إذ تركها لفترة ما.

(ب) مواد الدراسة النظرية: وهذه تشمل تقسيمات مختلفة ،فمن أرقام حسابية إلى أسماء شخصيات وقوانين عامة ونظريات.. وغيرها وقد تبين أن النسيان في هذه المواد النظرية يبدأ بأسماء الأشخاص أو الأعلام ثم بأسماء المحسوسات ثم بالصفات ثم بالأفعال.

التجربة الأولى: عن القراءة والحفظ: أجريت هذه التجربة على مجموعة من الطلبة الذين يحاولون حفظ دروسهم بدون تسميع وكانت النتائج كالآتي:

(١)	بعد المذاكرة مباشرة يتذكر الطالب	٥٥%_ ما قرأه
(٢)	بعد مرور يوم يتذكر الطالب	٣٠%_ - -
(٣)	بعد مرور أسبوع يتذكر الطالب	٢٠%_ - -
(٤)	بعد مرور أسبوعين يتذكر الطالب	١٥%_ - -
(٥)	بعد مرور ٣٠ يوما يتذكر الطالب	١٠%_ - -

(٦) تحتفظ الذاكرة بالنسبة الباقية وهي ١٠%- لفترة طويلة وإن كانت تتناقص ببطء هذا بعكس الحال مع الطلبة الذين يستخدمون طريقة

التسميع بعد الحفظ، فإن الطالب من هذه الفئة يستطيع أن يتذكر بعد أسبوع ٦٠%_ مما حفظه، وعن طريق المراجعة الأسبوعية والمراجعات الأخرى يستعيد التذكر التام لما يحفظه حتى فترة الامتحانات.

التجربة الثانية. خاصة بالاقتصاد في الزمن اللازم للحفظ والتذكر:

تبين من هذه التجربة أن ما سبق حفظه ونسى يمكن استعادته وتذكره من جديد مع الاقتصاد في الوقت، فمثلا إذا لزم لحفظ أحد القوانين أو بعض كلمات من لغة أجنبية تكرارها ٥ مرات فقط أي بنسبة الاقتصاد هي ١٥ إلى ٢٠ أي ٧٥% من الوقت وكلما زاد طول الفترة بين المراجعة الأولى والثانية كلما ضعف الاقتصاد في الوقت.

وفيما يلي نتائج إحدى التجارب:

الزمن	نسبة الاقتصاد
بعد اليوم	٦٨.٩%
بعد يومين	٦٠.٩%
بعد ٦ أيام	٤٩.٣%
بعد ١٤ يوما	٤١.٣%
بعد ٢١ يوما	٣٧.٨%

من هذا يتبين أهمية المراجعة في فترات منتظمة متقاربة حتى يكون الاقتصاد في الوقت كبيراً.

قوانين النسيان:

بعد الدراسة السابقة نستطيع أن نلخص لك في أسلوب مبسط أهم قوانين النسيان التي توصل إليها رجال البحث والدراسة من علماء النفس وهي:

(١) يتناسب النسيان تناسباً عكسياً مع تكرار الحفظ أي كلما زاد تكرار مادة الحفظ في فترات متقطعة كلما قل النسيان.

(٢) قوة الانتباه مع الاهتمام بمادة الدرس مما يساعد على سرعة الحفظ وضعف النسيان.

(٣) النسيان يكون سريعاً نتيجة لاختلاط مواد الحفظ بسبب عدم تنظيم المذاكرة.

(٤) الراحة بعد الحفظ هي أساس تثبيت المعلومات وأكبر مقاوم للنسيان.

(٥) يكثر النسيان نتيجة لاضطراب الحالة الجسمية وخاصة سوء الهضم وقلة النوم وكذلك اضطراب لحالة النفسية.

(٦) إن ما يحفظ لأول مرة يغيب في هوة من النسيان تمتد من يوم إلى ثلاثة أيام تبعاً لاختلاف الأفراد ثم يمكن تذكرها بعد ذلك.

(٧) ما سبق حفظه ونسى يمكن استعادته في وقت قصير بالمراجعة وهذا ما يسمى بقانون الإقتصاد في الوقت.

$$\text{الاقتصاد في الوقت (ق)} = \frac{\text{مادة الحفظ (د)}}{\text{الزمنلوغاريتم اللازم للحفظ (م)}}$$

كذلك فإن النسيان يزيد مع الجذر التربيعي للزمن الذي ينقضي بعد

الحفظ والاكتساب.

قواعد التذكر:

(١) إن ضعاف التلاميذ يحاولون تذكر جميع الكتاب بدلاً من تذكر ارتباط الأفكار ببعضها.

(٢) إن تذكر الحقائق عن طريق ربطها بما سبق لك دراسته، يجعل الحفظ سهلا وأكثر ثباتاً.

(٣) لا تحاول الحفظ بدلا من الفهم فهذا سريعاً ما ينسى وقيمته ضعيفة، كذلك لا تحاول الاكتفاء بالفهم دون الحفظ والمراجعة.

(٤) إن المواد العلمية واللغات تحتاج في كثير من مواضيعها إلى الحفظ والتكرار الكثير.

(٥) عند محاولة الحفظ أجعل فترات العمل قصيرة ومتقطعة.

(٦) احفظ المادة بالطريقة التي ترى أنك ستستعملها.

(٧) لا تركز اهتمامك في طرق الحفظ الصناعية.

الفصل الرابع

القراءة الجيّدة

القراءة الجيدة مع السرعة:

السرعة فن اهتمت به الجامعات المتقدمة وأدركت أهميته بالنسبة لجميع الطلبة في مختلف فروع الدراسة إذ تبين أن أغلب الطلبة لا يعرفون كيف يستخدمون العينين بطرقة سليمة وبالتالي لا يعرفون كيف يقرأون جيداً، لذلك فإن محصولهم قليل بالنسبة للوقت الكثير الذي يصرفونه في الدراسة.

كيف تقرأ وتذاكر سريعاً ؟:

إن طرق القراءة تختلف تبعاُ للمادة والهدف، فطريقتك في قراءة التاريخ عير اللغات غير العلوم غير طريقة وسرعة قراءتك للجرائد والمجلات. وفيما يلي نوضح لك الهدف من القراءة ومعدل السرعة:

- عند قراءتك الدرس للمرة الأولى يكون هدفك الإلمام بالمقصود منه والأفكار والحقائق أو القوانين أو النظريات التي يشملها، ولذلك يجب قراءته سريعاً حتى ترتبط أجزاء الدرس ببعضها ويساعدك في هذا الاهتمام بملاحظة العناوين الصغيرة لكل فقرة.
- قراءتك لملخص الدرس أو الموضوع بعد ذلك يجب أن تكون بإمعان حتى يمكنك التعرف على أجزائه الهامة.

- القراءة للحفظ والتسميع وهذه تكون متقنة_ كما أنها تكون سريعة إذا اتبعت الخطوتين السابقتين.
- نهاية الأسبوع تكون القراءة للمراجعة وهذه تكون سريعة وفيها تقييم لمعلوماتك وما تتذكره منها وما يجب إعادة حفظه لنسيانه.
- المراجعة قبل الامتحانات، وهذه تكون سريعة لأنها مجرد قراءة العناوين وتسميع ما تحتها والطريقة فيها أن تنتقل العين بسرعة بين السطور لاستعادة ما سبق حفظه والتوقف عند الحقائق والقوانين والنظريات لزيادة التأكد منها.

طريقة التدريب على القراءة الصامتة:

إن القاريء النامي الذي تجاوز مرحلة الطفولة يجب أن يدرب نفسه بحيث يستطيع القراءة بدون صوت دون أن يحرك شفتيه أو أوتار حنجرته.. وإن كان في بعض الأحيان يحتاج للقراءة بصوت مرتفع. وتعتمد طريقة القراءة الصامتة على حسن استخدام العينين فإنه لكي يلاحق الإنسان سرعة عقله عليه أن يراعي طريقته في القراءة ويدخل عليها التحسينات بحذف ما لا داعي له من عمليات تبدد الوقت، والواقع أن كلا من العقل والعينين يحتاج إلى تدريب لإتقان القراءة وإدراك معاني الألفاظ في مفرداتها ومجموعها.

كيف تستخدم عينيك ؟:

إن مهمة العينين دقيقة حتى أنه لم يمكن التعرف عليها إلا بأجهزة خاصة وإحدى هذه الأجهزة يتكون من عدسة مثل آلة التصوير مصممة

بحيث تصور مدى تحريك العين وتوقفها عند التدريب على القراءة_ وقد استخدمت هذه العدسات لتسجيل حركات العين للآلاف من القراء وكان منهم البطيء جداً في القراءة ومنهم السريع وفيما يلي نورد بعض النتائج التي توصلوا إليها والتي تبين في وضوح أن التحكم في العين أثناء القراءة ذو أهمية كبيرة.

١- لكل عين مدى للرؤية الواضحة أي عدد من الكلمات التي تستطيع رؤيتها بوضوح عندما تثبت (في لمحة واحدة). هذا المدى للرؤية يختلف من شخص إلى آخر. فالقاريء الضعيف مدى رؤيته الواضحة كلمة واحدة أي أنه يقرأ كلمة كلمة، بينما هناك أشخاص مدى رؤيتهم الواضحة كلمتان وبعضهم ثلاث كلمات أو أربع وقد تصل عند للبعض إلى ست كلمات في لمحة عين واحدة.

٢- العين مصممة بحيث لا ترى إلا ما تستقر عليه في حدود مدى رؤيتها الواضحة. بحيث أنها أثناء تحركها أو انتقالها لمدى رؤية آخر فإنها تفقد البصر ولا توصل للمخ سوى بقع سوداء تدل على توقفها عن الرؤية وتستمر هذه الفترة لمدة ثانية على الأقل وهذا بالنسبة لأحسن الأشخاص وفي بعضهم تزيد هذه الفترة كثيراً.فإذا كان سطر مكوناً من ١١ كلمة فإن الوقت اللازم لقراءته يختلف من شخص إلى آخر تبعاً لاختلاف مدى رؤيتهم. مثال ذلك:

(أ) شخص مدى رؤيته كلمة واحدة فإنه يفقد ثانيتين في قراءة كل سطر.

(ب) شخص مدى رؤيته كلمتان، فإنه يفقد ثانية واحدة في كل سطر.

(جـ) شخص مدى رؤيته خمس كلمات فإنه يفقد $\frac{٢}{٥}$ ثانية فقط.

٣- من المثال السابق يتبين أنه كلما كان مدى الرؤية كبيراً كلما أمكن الاقتصاد في الوقت وبالتالي السرعة في القراءة.

٤- تبين أن مدى الرؤية الواضحة يكون أكبر كلما كان الشخص يتابع التدريب ويساعده على ذلك أن تكون العين سليمة أو النظارات مضبوطة.

كيف تعرف سرعتك في القراءة؟

١- افتح إحدى صفحات كتاب وأعرف متوسط عدد الكلمات في السطر الواحد، وطذلك متوسط عدد السطور في الصفحة الواحدة.

٢- أحسب الزمن اللازم لك لقراءة أحد الموضوعات بحيث تفهم ما قرأت.

٣- أحسب عدد السطور التي قرأتها.

٤- أضرب عدد السطور × متوسط كلمات كل سطر = مجموع الكلمات التي قرأتها.

٥- أقسم مجموع الكلمات على الزمن يعطيك سرعتك في القراءة في الدقيقة.

كيف تدرب نفسك على القراءة السريعة؟

استخدم الطريقة السابقة في التعرف على سرعتك في القراءة، وإذا مانت أقل من ١١٠ كلمة في الدقيقة فأنت قاريء ضعيف وتحتاج إلى تدريب ،وفيما يلي أهم الملاحظات الخاصة بالتدريب التي تساعدك لتصل

إلى سرعة ٦١٥ كلمة في الدقيقة.

١- حدد لنفسك ساعة للتدريب يومياً ،ولا مانع أن تبدأ بنصف ساعة إذا كنت ممن يسأمون بسرعة حتى تصل إلى ساعة.

٢- في بداية كل فترة تدريب أحسب سرعتك في القراءة بعد ١٠ دقائق.

٣- استمر في التدريب بطريقة القراءة الصامتة.

٤- قبل نهاية فترة لتدربب اليومي بعشر دقائق أحسب لنفسك سرعتك مرة ثانية لتتبين التقدم الذي حققته.

٥- إحتفظ لنفسك بجدول تدون فيه مدى سرعتك في القراءة في نهاية كل فترة تدريب.

٦- أثناء التدريب يجب ملاحظة أنك تفهم وتهضم ما تقرأ ولاحظ ألا تخدع نفسك.

٧- يحسن أن تكون بعض فترات التدريب مغ جماعة تتفق هلى قراءة أجزاء معينة بحيث تناقشها بعد قراءتها لتتبين مدى استيعاب كل شخص لما قرأه.

٨- عندما تتقدم في القراءة الصامتة فإنه ليس من المهم قراءة كل كلمة، ويكفي التعرف على المقصود من الموضوع بقراءة بعض الجمل والعبارات.. وهنا يحتاج القاريء إلى قدرة كبيرة في حصر ذهنه.

٩- الاهتمام بالصور والرسوم التوضيحية فهذه تبين في سهولة وسرعة المقصود من الدرس، أو الموضوع.

ولكي تساعد نفسك في التدريب على القراءة السريعة يحسن أن تلاحظ بين القاريء الجيد والقاريء الضعيف.

القاريء الجيد	القاريء الضعيف
(١) يسطيع في لحة عين قراءة كلمتين أو ثلاثة على الأقل وبذلك فهو سريع في القراءة.	(١) يقرأ كل كلمة وبذلك يفقد جزءاً كبيراً من الوقت مما يجعله بطيئاً في القراءة.
(٢) تسهل عليه القارءة الصامتة بحيث لا يحرك شفته ولا أوتار الصوت مما يساعد على سرعة القراءة.	(٢) يجد صعوبة في القراءة الصامتة ويحاول تحريك شفتيه وأوتار الصوت.
(٣) القاريء الجيد يتقدم في قراءته بسرعة وبذلك يستطيع تذكر الموضوع الذي يقرأه بسهولة.	(٣) من عيوب القاريء الضعيف أنه لا يتقدم في السطور التي يقرأها بل وهو يعود لتكرار ما سبق قراءته، لأنه يفقد المقصود من الموضوع بسبب بطئه في القراءة مما يجعل ذهنه متبلدا في كثير من الأحيان.
(٤) يهتم بسلامة عينيه أو نظارته بحيث تكون مضبوطة.	(٤) يهمل رعاية عينيه ولا يدقق في التأكد من سلامة وضبط نظارته.

كيف تطمئن لتقدمك في القراءة السريعة؟

تستطيع الاطمئنان إلى أنك في طريق التقدم في القراءة السريعة إذا تبين لك ما يأتي:

(١) أن عدد الكلمات التي يمكن أن تراها عيناك في لمحة واحدة توصلها للمخ بحيث يدرك معناها وهذا ما يسمى مدى المعرفة- كلمتان أو أكثر.

(٢) إذا أصبح من عادتك أن تقرأ قراءة صامتة بدون تحريك شفتيك.

(٣) إذا كنت لا تشعر بالسأم من القراءة وأصبحت ممن يحبون الإطلاع

(٤) إذا وجدت في نفسك الرغبة في تطبيق قواعد التدريب على القراءة السريعة أثناء قراءتك للجريدة اليومية والمجلات المختلفة.

(٥) إذا أصبح من عادتك حين تمسك بأي كتاب جديد أن تتعرف على الفهرس ثم المقدمة ثم محاولة الإلمام بنظرة سريعة لمضمون الكتاب وهذا يدل على أن عقليتك أصبحت من النوع النشيط سريع التفكير.

الفصل الخامس

كيف تحب المذاكرة؟

هل تثق في عقلك؟

كيف تربي لنفسك ذاكرة قوية لا تتسرب منها المعلومات؟

هل أنت بطيء في الحفظ، وهل حاولت أن تعرف لماذا؟

هل تستطيع أن تكون قوي الملاحظة؟

دعنا نناقش هذا الوضع:

هل تتصور أثنين يعيشان معاً وليست بينهما ثقة متبادلة ؟ قطعاً تكون حياتهما كثيرة الاضطراب والقلق والضيق والكراهية. هذا هو حال الطالب الذي يشعر بعدم الثقة في ذاكرته وعقله، فهو يقرأ الدرس في بطء شديد وإحساس بأنه لن يتذكره، فيضطر إلى إعادة قراءة السطر الواحد أكثر من مرة.. وهذا هو السرحان.. إنه دليل على أن نفسيتك غير مستقرة، ولو أن كل طالب لاحظ نفسه وكيف أنه في بعض فترات الراحة والاستقرار تكون ذاكرته جيدة جداً ويستطيع حفظ أشياء كثيرة في وقت قصير، لأمكننا إدراك أهمية طرح متاعبنا جانباً حتى تبدأ المذاكرة بكل ثقة وفي سرعة كبيرة، وهذه هي البداية السليمة، أن يستطيع الطالب عند ابتداء المذاكرة نسياان جميع متاعبه ومشكلاته، ثم يحاول قراءة الدرس قراءة

إجمالية بأسرع ما يمكن وفي أقصر وقت وبأكبر درجة من التركيز، وبهذا يحدث الارتباط المتين بين أجزاء الدرس ويزداد هذا الارتباط إذا استطعت تدريب نفسك على قراءة الدرس مرتين أو ثلاث، وأنت واثق أن عقلك يعمل بصورة طبيعية، وأنه لا بد وأن ينسى بعض الأجزاء وستيذكر أجزاء أخرى، ويأتي دور التسميع الذي يزيد من قدرة العقل على التذكر.

وإذا لم تكن ذاكرتك قوية فماذا تفعل ؟

لا تحزن إذا لم تكن لك ذاكرة قوية، فالواقع أن الكلبة المتفوقين في الامتحانات قد لا يصلحون أحياناً في الأبحاث العلمية الهامة، إذ كثيراً ما وجدنا في تاريخ مشاهير العلماء أن بعضهم كانوا يحصلون على نتائج سيئة في الامتحانات. فمثلا العلامة أينشتين، رسب في امتحان القبول لمعهد العلوم التطبيقية.. وغيره كثيرون، لكن هؤلاء غالباً كانوا يعوضون عدم قدرتهم على التحصيل بالتفكير العميق في العلوم بحيث يسهل هليهم فهمها، إلى جانب القدرة على الملاحظة القوية، وأخيراً يأتي دور بذل الجهد في صبر وعناد بتكرار الحفظ والتسميع حتى انتهوا من مراحل الدراسة.

ومن أقوال العالم «باستور»: «دعني أطلعك على السر الذي أوصلني إلى هدفي، إن قوتي الوحيدة تكمن في صلابتي وإصراري».

ومن أقوال العالم السير «و. هاملتون». وهو من علماء الرياضة: «إن كشف الوقائع الجديدة في العلوم الطبيعية مفتوح على مصراعيه لكل غبي يتمتع بالصبر، والمهارة اليدوية، والحواس المرهفة».

إن جميع الذين تفوقوا في العلوم يشعرون بأن عدم قدرتهم على التذكر

وهم في حداثتهم لم يكن عائقاً يقف أمامهم في سبيل النجاح بل كانت هناك عوامل كثيرة تساعدهم على الدراسة والتفوق، نذكرها لك فيما يلي:

كيف تربي لنفسك ذاكرة قوية لا تتسرب منها المعلومات؟

أولا: ملاحظتك للشرح والفهم الكامل للدرس مع عمل الارتباطات بين أجزائه وذلك عن طريق القراءة الإجمالية السريعة في شيء من التحرر والثقة في العقل، وتكرار هذه القراءة الإجمالية مرة ومرتين. وهذه لا تصرف وقتاً ضائعاً كما يخيل للبعض.

ثانياً: حفظ عبارات معينة وأجزاء محددة مع تكرارها، وهذا هو المفتاح لجميع أجزاء الدرس التي استطاع العقل إدراكها وفهمها وتصبح هذه العبارات هي الخيط الأول لمساعدة العقل على تسلسل تذكر المعلومات فيما بعد.

ثالثاً: المناقشة مع الزملاء في وقت الفراغ وهذه ذات قيمة كبرى في مساعدة العقل على التذكر الكامل.

رابعاً: التسميع بطرقه المختلفة والمراجعة السريعة من آن إلى آخر.

خامساً: التدريب على قوة الملاحظة، ويمكن تنمية القدرة على الملاحظة بالتعود على مراقبة الأشياء بذهن نشط مستفسر، والواقع أن التنمية القوية لعادات الملاحظة أهم كثيراً من محاولات الحفظ بصورة مختلفة.

هل تتمسك بأخطاء الطفولة؟

«إن أفضل مقياس منفرد للمهارة الذهنية قد يكمن في السرعة التي يمكن بها كشف الأخطاء واستبعادها» إن كثيرين يدب فيهم القلق وتتجسم متاعبهم فمنهم من يشعر أنه لم يجد الحنان منذ صغره، ومنهم من نشأ في أسرة متهدمة كلها شجار واضطراب، وفريق آخر لم يجد من يفهمه سواء من الوالدين أو المدرسين وآخر ذاق الأمرين من الأخ الأكبر وتألم من التفرقة التي كان يلمسها في معاملة الوالدين للإخوة، وهناك من أحب وفشل، ومن ذاق الهوان من زوجة الأب أو زوج الأم.. ومن دفعته الظروف السيئة للتعرف على أصدقاء السوء والأندفاع في تيارهم.. وغيرهم كثيرون يتألمون.. فهل فكرت من أين يأتي القلق للطالب؟

إن كل فرد عبارة عن وحدة تتكون من جسم، وعقل، وعاطفة، وهذه المكونات الثلاثة تصاب بكثير من العيوب تبعاً لما يتوفر لها من أساليب الرعاية منذ الطفولة.

من حيث الجسم، فكم من طالب أصيب جسمه في الصغر بالأمراض ولم يتوفر له العلاج السليم، فتركت فيه العاهات والعيوب وهي كثيرة متنوعة تتفاوت من فرد إلى آخر وربما لم يسلم منها أحد.. فهل نترك أنفسنا لليأس.. هذا في حين أن هناك كثيراً من الأمراض تعالج الآن بأساليب حديثة مختلفة.. ولنتذكر المثل «كل ذي عاهة جبار» زكثيرون حولوا أمراضهم وعيوبهم فأصبحت دافعاً لنجاحهم ونبوغهم.

وإلى جانب ذلك فإن الجسم يصاب بهزة قوية نتيجة للطفرة الواضحة

من النمو في مرحلة البلوغ وتكون غالباً مصحوبة بالكثير من التغيرات التي تجعل الفرد يعيش فترة في تقلبات كثيرة من حيث أسلوب التفكير وثورات العاطفة_ وهذه سنوضحها بالتفصيل في كتابنا «الجنس والمذاكرة».

أما من حيث العقل، فإن سلمنا بأننا نولد ولنا قدرات عقلية محددة إلا أنها تحتاج إلى وسائل كثيرة للتنمية وتتعرض كثيراً للإساءة.. والكثيرون تعرضوا لأساليب سيئة وضارة من حيث التربية وطرق التعلم منذ الصغر، فكم من طالب أصبح يكره الدراسة بأكملها بسبب سوء معاملة الوالدين فلم يجد من يعامله بحزم في الصغر وبالتقدير في الكبر.. وكم من طالب يكره إحدى مواد الدراسة لا لعجز في قدراته العقلية، بل سبب سوء شخصية المدرس، وغيرها الكثير من أساليب التربية التي تعجز عن تحقيق النمو السليم للعقل بل قد تسيء إليه بصورة ربما لا يتكون مقصودة.

أما من حيث العاطفة، فالإنسان يولد وتتكون معه العواطف نتيجة لما يعترض حياته من خبرات مختلفة، وكم من طالب يشكو أنه يكره الوالدين أو أحدهما أو أن نفسه مليئة بالبغض نحو أحد أخوته أو أقاربه أو مدرسيه.. وهناك من يندفع في يأس في تيار خاطيء من الغراميات لتعويض ما فقده من عواطف الحب الأولى وتكون هناك النكبة إذ يسلك الطريق الخطأ، وفي النهاية لا يجد الراحة التي ينشدها وهناك كثير من أنواع القلق تنشأ نتيجة للأخطاء التي يرتكبها المجتمع في حق الفرد منذ نشأته وطفولته حتى تضطرب عواطفه.

والآن هل فكرت كيف تتخلص من آثار الطفولة ؟وما تركته في

نفسك من أخطاء وعيوب؟

«إن لحظات سعيدة من الماضي الذي ذهب كفيلة بأن تعيد الراحة والهناء لروحك المتعبة».. إنها أخطاء إذا نظرنا إليها في عمق لوجدناها صدرت غير معتمدة، والخطوة الأولى للتخلص منها تكمن في مدى قدرتنا على التسليمبها كأمر واقع إلى جانب مدى رغبتنا في التخلص منها وإصلاحها.

إننا لا ننكر هذه الأخطاء، بل نعترف بها ونقدر آثارها على كل طالب وطالبة إنما كثيرون يستسلمون ويكون مصيرهم الفشل والانحراف هذا في حين أنه يمكن تحويل هذه التجارب القاسية وكأنها تجارب أجريت في معمل الاختبار وكل تجربة تعطي نتائج، وكل نتيجة إذا درست يمكن الخروج منها بمعرفة تكون أساساً لتخطيط حياة جديدة ناضجة_ وما من إنسان استطاع في حياته أن يصلح سعيداً وذا قيمة إلا وكان قد ذاق تجارب الحياة في قسوتها والفشل والأخطاء في مرارتها لكنه استطاع الإفادة منها. ولنذكر هذه العبارة «إن أفضل مقياس منفرد للمهارة الذهنية قد يكمن في السرعة التي يمكن بها كشف الأخطاء واستبعادها».

أخطاء التربية هل يمكن إصلاحها؟

حالة طالب:

إنه لا يرغب في الحديث مع أحد بالرغم أنه يشعر بالضيق الشديد، عوامل كثيرة تتصارع معاً في نفسه إنه يبدو في منتهى الهدوء، وكان في استطاعته بالرغم من هدوئه أن يثيرا انقلابا كبيرا بين جميع المدرسين_ إنه

يعرف كيف يكيد المدرسين ويشعرهم باحتقاره لهم، ورغم هذا كان الجميع يعترفون بذكائه ودهائه ولم يجد الناظر بدأ من فصله من المدرسة. وفي مقابلة مع أم الطالب وهي تبكي، إذ تشعر بأن ابنها فقد مستقبله وأصبحت تشعر بالتعاسة له.. وكان يبدو على الطالب علامات الاشمئزاز والضيق والشعور بأنه في موقف الصغار رغم أن عمره ١٧ سنة، وأخيراً قال أنه يريد الانصراف ولا يستطيع البقاء والتحدث معي أكثر من خمس دقائق، وأنه يهتم بالدراسة أو المدارس.

وهنا وضحت له أنني لم أعرض عليه الحضور لمقابلتي ولست راغبا في التحدث إليه، وكرر قوله أنه يعرف كل ما سأقوله له من نصائح وخلافه من كلام نظري.. وهنا وجهت إليه سؤالاً:

ترى إذا كانت والدتك التي تجلس أمامنا مريضة، هلا تذهب بها إلى الطبيب؟ فأجاب «نعم_ قلت وماذل سيفعل الطبيب، هلا تعلم أنه سيكشف عن جدها، وتخلع ملابسها أمامه_ وهنا إحمر وجهه وبدأ عليه الغيظ_ ولكنه تمالك نفسه وقال «نعم ستخلع ملابسها» وقلت له_ إذا كنت أنت ترغب في إصطحاب والدتك إلى الطبيب وأنت تعلم أنها ستخلع ملابسها أمامه لا لشيء إلا لمجرد رغبتك في شفائها.. أليس من حقها أن تأتي بك حتى تكشف عن مضايقاتك ومتاعب نفسك حتى تكسب مستقبلك!

يا عزيزي كم أنا آسف إذ لست أستطيع البقاء معك، فأنا واثق إنك لا تعرف ذرة مما سأقوله لك، كما أنك سوف لا تفيد شيئاً إذا تحدثت

معك وأنت غير راغب في مساعدة نفسك!

وانصرف.. إلا أنه بعد ذلك تكررحضوره وبدأ يساعد نفسه بنفسه بعد أن تكشفت أمامه متاعبه وما كان يعانيه من آلام بدأت منذ طفولته. واكتسب الثقة الحقيقية بنفسه، وذاكر في حماس». ونجح بمساعدة دعامتين هما:

أولاً: الفهم الواضح لمتاعبه وعيوبه بصورة سليمة وفي شجاعة مع عناد وتصميم على النجاح.

ثانياً: إتباع الطرق السليمة للمذاكرة بكل ما فيها من تعب في البداية وحاجة إلى التدريب تحت الإشراف المنتظم.

هل اكتشفت ميولك؟ هل حددت اتجاهاتك في الحياة؟

الهدف الواضح يدفع الإنسان للمثابرة في حماس مع التدقيق والحذر.. هل تتصور صياداً ماهراً يحمل بندقيته المتينة وهو يمشي وليس أمامه هدف يصوب إليه.. إنه يشعر بالضيق والملل وتصبح بندقيته عبثاً عليه.. إلا أنه سريعا ما يملأ الحماس وتدب فيه القوة والنشاط مع الحذر الشديد وفي دقة متناهية وبكل جهد وعناية يصوب بندقيته عندما يلوح أمامه هدف واضح_ فريسة مميتة يرغب في الحصول عليها.

هكذا حال كل إنسان في الحياة تثور فيه قوى جديدة وتظهر مواهبه وقدراته عندما يبدو أمامه هدف واضح ثمين.. وكل طالب يستطيع أن يخلق في نفسه قوة المثابرة والتدريب على الحفظ السريع وبذل الجهد في التذكر والتسميع.. كل هذا سعياً لاكتشاف ميوله والاتجاهات التي يستطيع التقدم فيها حتى يشق حياته في طريق يحقق آماله وشخصيته المستقلة.

هل في سهولة يستطيع الإنسان اكتشاف ميوله وتحقيق آماله؟

فقد ينوي الإنسان في فترة من الفترات أن يجدد حياته ويضع لنفسه برنامجاً للعمل، وكله ثقة في نفسه أن يبدأ من جديد_ وفي ثورة الحماس وهو يبدأ طريقه في وضوح تعتريه بعد فترة حالة من الخمود واليأس، وهو في ذلك أشبه بموجة تعلو ثم تهبط، وهذه هي حقيقة الحياة، إن الأمواج إذا لم ترتفع إلى المنتهى ثم تهبط إلى النهاية فإنها لن تصل إلى الشاطيء ولن تقوى على دفع السفن في طريقها.

هكذا الحياة ، فإنها تتجدد نتيجة لهذه اللهفه الشديدة بين تعاقب الثقة واليأس_ النجاح والفشل، وهذا التعاقب هو الذي يقود المرء في النهاية إلى الوضوح والفهم. هذه الحقيقة عرفها عظماء الرجال وعبروا عنها في أقوالهم:

من قول جوته: «إن الإنسان يقع دائماً في الخطأ طالما كان يبحث جاهداً وراء شيء ما».

ومن أقوال هيرمان فون هلمولتز. وهو من علماء الرياضة والطبيعة، توصل إلى حل بعض المشكلات التي يئس منها كبار رجال الرياضيات: «إنه ليحلو لي أن أقارن نفسي بشخص جوال للجبال، يدفعه جهله بالطريق إلى التسلق ببطء ومشقة، وكثيراً ما يضطر إلى التقهقر لأنه لا يستطيع المضي أكثر من ذلك، ثم يكشف إما باعمال فكره أو بالحظ عن طريق جديد يقوده إلى أعلى قليلا_ وبعد جهد_ حين يصل أخيراً إلى القمة، يكتشف والخجل يملؤه، أن هناك طريقاً «ملكياً» كان يمكنه أن يرتقيه، لو أنه كانت لديه الفطنة للاهتداء إلى الطريقة الصحيحة لارتقائه».

الفصل السادس

أفضل الطرق للمذاكرة

إن لكل طالب طريقته الخاصة في المذاكرة ولا يمكن أن يتفق فيها أثنان اتفاقا كاملا.. فهل استطعت اكتشاف أفضل الطرق التي تناسبك شخصياً؟

في الفصل السابق أوضحنا لك كيف يعمل عقلك؟- دليل ذاكرتك- كيف يحدث النسيان؟ وكيف تتغلب عليه؟

وفي هذا الفصل دعنا نتعاون معك لتحقيق النجاح والتفوق بشرح أفضل الطرق للمذاكرة، دعنا نوضح لك كيف تستطيع تثبيت المعلومات في ذاكرتك فتعود عليك بالنفع في حياتك العلمية وفي الامتحانات.

ليس لي مزاج للمذاكرة:

عبارة يرددها كثيرون من الطلبة في ظروف مختلفة..!! هل حاولت أن تفهم مزاجك؟ إن المعني اللاتيني لكلمة مزاج «هو الخلط بالنسب اللازمة»، إذن فالمزاج هو نتيجة لما ينتاب أجسامنا ونفوسنا من ظروف مختلفة. إن عبارة «ليس لي مزاج للمذاكرة» هي دليل وجود الصعاب التي تقلل من قدرة عقلك على العمل والإنتاج.. وإليك أكثر الصعاب التي تعوق الطالب عن المذاكرة_ نذكرها لك حتى تستطيع تحديد الصعاب التي تواجهك وسنوضح لك كيف تتغلب عليها وتتخلص منها.

الصعاب في المذاكرة:

١- عدم القدرة على التركيز أثناء المذاكرة_ فتفقد جزءاً كبيراً من وقتك في التنقل من درس إلى آخر وتجد نفسك تحاول مذاكرة أشياء كثيرة في وقت واحد، وبذلك تشعر بالارتباك ولا تستطيع التركيز على عمل حتى تنتهي منه.

٢- تراكم الدروس وعدم القدرة على تنظيم الوقت.

٣- طرق القراءة الضعيفة وعدم التعرف على النقط الهامة في الدرس والتركيز عليها.

٤- عدم القدرة على التركيز أثناء الشرح في الفصل أو قاعة الدراسة.

٥- عدم توافر الكتب والمذاكرات والكراسات المنظمة.

٦- كراهية بعض المواد الدراسية وسوء العلاقات مع المدرسين.

٧- أصدقاؤك وزملاؤك من الطلبة الفاشلين وخاصة في بعض الواد المعينة ممن يصورونها لك بأنها صعبة والفشل فيها أمر عامي للكثيرين.. وهؤلاء ننصح بالابتعاد عنهم فتأثيرهم أقوى مما تتصور بكثير وكانوا سبباً في فصل العدد الكبير من الطلبة.

٨- الأصدقاء السيئون المنحرفون من ضعاف النفوس ومن المستهترين الذين لا يقدرون المسئوليات ولا يقيمون وزناً للمستقبل.

٩- الحالة الصحية الضعيفة إلى جانب التغذية السيئة وعدم انتظام الهضم.

١٠- القلق العاطفي والمشاكل العائلية وسوء العلاقات مع الوالدين

والأخوة مما يشتت الذهن ويصيب الذاكرة بالضعف.

١١- توهم الإصابة بالأمراض والخوف من استشارة الأكبر سناً وعدم توفر الأشخاص الذين تثق فيهم.

١٢- جهلك بالمشاكل الجنسية وعدم وجود من تستشيره يسبب لك ضياعاً للكثير من مجهودك.

١٣- الخوف من الامتحانات.

ملحوظة: تستطيع التغلب على كل صعوبة من هذه الصعاب التي وضحناها لك بالرجوع إلى الفصل الذي يعالجها بالتفصيل.

اختبر طريقتك في المذاكرة.. هل هي جيدة أم سيئة؟

أجب عن هذه الأسئلة في صراحة وكما هو حادث معك في أغلب الأوقات.

اسئلة المجموعة الأولى:

١- هل لك مكان أنت معتاد للمذاكرة فيه يومياً؟ ☐ نعم ☐ لا

٢- هل عادة تقرأ الدرس دفعة واحدة ثم تعيد قرائته بالتفصيل؟ ☐ نعم ☐ لا

٣- هل تهتم عادة بالتعرف على أهم النقط في الدرس، والعناوين الهاة قبل قراءة الدرس بأكمله بالتفصيل؟ ☐ نعم ☐ لا

٤- عندما تصادفك كلمة صعبة أثناء الدرس، فهل ☐ نعم ☐ لا

تهتم بمعرفتها سواء بالرجوع إلى القاموس أو بالسؤال عنها؟

٥- هل تحتفظ بمحاضرات ودروس كل مادة في مذكرات منظمة؟ ☐ نعم ☐ لا

٦- عندما تتذكر واجباً عليك فهل تؤديه عادة دفعة واحدة؟ ☐ نعم ☐ لا

٧- هل تحاسب نفسك من آن لآخر لترى مدى تقدمك أو تأخرك في الدروس؟ ☐ نعم ☐ لا

٨- هل تستفيد من معلومات إحدى المواد لمذاكرة مادة أخرى؟ ☐ نعم ☐ لا

٩- هل أنت معتاد مراجعة الدروس التي تيتذكرها من آن لآخر؟ ☐ نعم ☐ لا

١٠- هل تعرف في كل صباح كيف سنقضي يومك وتنظم أوقاتك؟ ☐ نعم ☐ لا

اسئلة المجموعة الثانية:

١- هل يوجد في مكان مذاكرتك ما يشغل فكرك عن المذاكرة؟ ☐ نعم ☐ لا

٢- هل تسهر كثيراً في المذاكرة عند اقتراب الامتحانات؟ ☐ نعم ☐ لا

امنح نفسك درجة عن كل سؤال إجابته نعم من أسئلة المجموعة الأولى واخصم درجة عن كل سؤال إجابته نعم من أسئلة المجموعة الثانية.

فإذا حصلت على أقل من ٨ درجات فإنك تحتاج للعناية بتحسين طريقتك في المذاكرة مع التدريب المستمر.

الاستعداد لتنظيم المذاكرة.

قبل البدء في شرح أفضل الطرق للمذاكرة نسير عليك بضرورة مراعاة هذه الملحوظات بعناية تامة فهي الأساس في تنظيم المذاكرة المنتجة:

١- حضور الحصص والمحاضرات في مواعيدها المضبوطة مع عدم الغياب.

٢- التعرف على المكان الذي يناسبك شخصياً للمذاكرة. وليس من الضروري أن يكون عبارة عن مكتب في غرفة خالية، فبعض أهل القرى يفضلون المذاكرة على شاطيء إحدى الترع والبعض يفضلونها في المساجد أو غيرها من الأماكن، المهم أن تختار المكان الذي يناسبك شخصياً_ وقد تبين بصفة عامة أن الهدوء والضوء المناسب هما العاملان الأساسيان في المكان الصالح للمذاكرة.

٣- تنظيم وإعداد كراساتك ومحاضراتك بحيث تكون مسكملة.

٤- مراعاة حالتك الصحية.

٥- مراعاة حالتك النفسية والعمل على التخفيف من تأثير المشاكل والصعاب التي تتعرض لها.

٦- لا تذاكر أبداً وأنت مرهق.

٧- التدرج بالمذاكرة من الطريقة البطيئة إلى الطريقة المركزة المنتظمة السريعة.

كيف تحقق أفضل الطرق للمذاكرة؟

قبل أن نشرح لك أفضل الطرق للمذاكرة الجيدة نحدد لك الأهداف التي تسعى لتحقيقها وهي:

١- الفهم.

٢- الحفظ.

٣- تثبيت المعلومات.

وبذلك يمكنك تذكر الدروس لأكبر فترة ممكنة والإفادة منها في الحياة العملية وجميع الامتحانات.

وفيما يلي نوضح لك القواعد الأساسية التي تحقق هذه الأهداف.

أولا: القراءة الإجمالية للدرس

بعض الطلبة يأخذهم الحماس في بداية تنظيم المذاكرة ، فيحاول أن يكون دقيقاً في حفظ كل صغيرة وكبيرة في الدرس، فيبدأ نقطة نقطة بكا تركيز، وقد لوحظ أن مثل هؤلاء الطلبة كثيراً ما تعترضهم مشكلة السرحان أثناء الدرس حتى أنهم يحفظون ببطء وعندما يأتي الطالب إلى نهاية الدرس إن كانت له القدرة على ذلك فإنه يتبين أنه نسى الجزء الأول منه، ذلك الجزء الذي حاول التدقيق فيه، كذلك فإنه يشعر بأن الدرس مفكك. لذلك فإنه لتلافي هذه العيوب يجب أتباع الآتي في طريقة القراءة الإجمالية للدرس:

١- حفظ عناوين الدرس الكبيرة جميعها وتسميعها جيداً: إن حفظ هذه

العناوين سيكون أمره سهلاً عليك إلى جانب أنك ستشعر بعد ذلك برغبة قوية في التعرف على المعلومات التي تشملها هذه العناوين، وبذلك يزداد حماسك وقوة تركيزك ورغبتك في الحفظ.

٢- حفظ العناوين الأصغر وتسميعها جيداً مع مراجعة العناوين الكبيرة السابقة.

٣- قراءة الدرس قراءة إجمالية وسريعة: هذه القراءة السريعة تفيد كثيراً في سرعة فهم الموضوع عند الرجوع إلى قراءته تفصيلاً ودراسته بإمعان كما تفيد سرعة الحفظ والقدرة على التركيز والتغلب على السرحان.

٤- الاهتمام كثيراً بدراسة الرسوم التوضيحية والتعرف عليها جيداً أثناء القراءة الإجمالية السريعة.

٥- قراءة ملخص الدرس.

ملحوظة: وهنا يمكن أن نشير إلى أن بعض الطلبة لا يتقنون القراءة خاصة أولئك الذين يقرأون كلمة كلمة وببطء شديد_ مثل هؤلاء الطلبة يحسن أن يتبعوا طرق التدريب على القراءة الجيدة كما وردت في الباب الثالث.

ثانياً: المذاكرة والحفظ

كيف تحفظ؟

إن القراءة الإجمالية للدروس ساعدتك على الإلمام به وربط أجزائه، إلا أنه عند القراءة للحفظ يجب أتباع الآتي:

١– تعرف على النقط الأساسية في الدرس وضه خطاً تحتها، وكرر قراءتها بحيث تكون مرتبطة بباقي الموضوع.

فهم القوانين والقواعد والمعادلات والنظريات. وما شابه فهما جيداً ثم حفظها عن ظهر قلب.

٣– حفظ الرسوم التوضيحية والتدريب على سرمها مع كتابة الأجزاء على الرسم.

٤– التأكد من فهم الدرس فهماً تاماً بحيث تستطيع إجابة الاسئلة الموضوعية التي توجد عادة في نهاية الدرس.

٥– محاولة وضع أسئلة على أجزاء الدرس والتعرف على الإجابة الصحيحة لها.

٦– في المواد التي تحتاج إلى دراسة طويلة مفصلة، فإنه يجب تجزئتها إلى وحدات متماسكة بحيث تكون كل وحدة ذات معنى واضح وفيها ارتباط كامل في أجزائها، هذا إلى جانب ارتباطها بالموضوع الأساسي.

٧– لا تكن جباناً فتفقد ثقتك في ذاكرتك.. احفظ سريعاً وستجد أنك مع التدريب تستطيع تذكر جميع ما حفظته.

٨– عند محاولة الحفظ اجعل فترات العمل قصيرة ومتقطعة، واحفظ المادة بالطريقة التي ترى أنك ستستعملها.

٩– لا تركز اهتمامك في طرق الحفظ الصناعية.

١٠– يجب أن تؤكد لنفسك قبل البدء في الحفظ أنك مصمم على تسميع

نا تحفظ وبذلك تشعر بازدياد قدرتك على التركيز وسرعة الحفظ.

١١- في نهاية المذاكرة اليومية وقبل النوم مباشرة استرجع حفظ وتسميع القوانين والقواعد والنظريات التي درستها، فإن الراحة أو النوم بعد ماجعتها مما يساعد على تثبيتها في الذاكرة تثبيتاً جيداً.

قاعدة هامة لحفظ:

«إحفظ واحفظ كثيراً عن ظهر قلب فقدرتك على الحفظ تكشف كثيراً من مواهبك». توجد دروس يجب حفظها عن ظهر قلب، وبالرغم من أنه يقال يجب الفهم، والحفظ عن طريق الفهم وهذا صحيح، إلا أن بعض الأجزاء المعينة يجب ويجب حفظها عن ظهر قلب.

بعض الطلبة الأذكياء يستطيعون الفهم والفهم سريعاً، غير أن طاقتهم لا تتحمل المجهود اللازم للحفظ، ومثل هذا التلميذ الذكي الذي يفهم سريعاً دون أن يهتم بالحفظ مثله كتاجر المجوهرات الذي يسيء حفظ مجوهراته، وأكثر من هذا يسيتهين بالتأمين عليها_ وكثير من الطلبة الأذكياء كان فشلهم يرجع لاعتمادهم على الفهم دون الحفظ، هذا بعكس الحال مع بعض الطلبة متوسطي الذكاء الذين استطاعوا التفوق في الامتحانات معتمدين على الحفظ كثيراً إلى جانب الفهم المحدود حتى أدق الكواد مثل الرياضيات.

من الكلمات المأثورة «الجهد المبذول تسعة أعشار النجاح».

ثالثاً: التسميع

«التسميع هو التأمين على المعلومات ضد النسيان».

- كيف تدرك أهمية التسميع؟

- طرق التسميع.

- كم من الوقت تقضيه في التسميع ؟

أهمية التسميع:

١- يعتقد بعض الطلبة أن قراءة الدرس وفهمه ومحاول حفظه تكفي، لككن الطالب عندما يحاول إجابة أحد الأسئلة وخاصة في الامتحانات فإنه يتعذر عليه التعبير عن بعض أجزاء السؤال ويقف حائراً وهو يقول: «إني أعرفها»، «وإني أفهمها»، ولكنه عندما يحاول تذكرها ولا يستطيع فإنه يدرك أهمية التسميع وتكرار الحفظ مهما كلفه من وقت.

٢- التسميع يكشف مواضع ضعفك والأخطاء التي تقع فيها وهو مرآة لذاكرتك.

٣- عملية التسميع تساعدك في التعرف على النقط الهامة في الدرس.

٤- التسميع هو الوسيلة القوية لتثبيت المعلومات وزيادة القدرة على التذكر لفترة أكبر.

٥- كثير من الطلبة يفيدهم التسميع كعلاج ضد السرحان وأحلام اليقظة.

وتتكشف لنا أهمية التسميع من نتائج التجارب التي أجريت على مجموعات كثيرة من الطلبة ومنها يتبين الآتي:

١- بعد الانتهاء من القراءة فإنك لا تتذكر أكثر من ٥٥% مما قرأت، وهو ما يؤكد أن عملية النسيان كانت مستمرة أثناء القراءة.

٢- تستمر عملية النسيان وبعد يوم من القراءة لا تستطيع أن تتذكر أكثر من ٢٥% إلى ٣٠% مما قرأته.

٣- تقل عملية النسيان نسبياً إذ أن ما بقي في الذاكرة قليل ،وفي نهاية أسبوعين لا تتذكر أكثر من ١٠% مما قرأته.

هذه النتائج كانت تختلف تماماً بالنسبة للطلبة الذين يقرأون ثم يسمعون ما قرأوه_ إذ تبين أن الطالب الذي يقرأ بدون تسميع ينسى بعد يوم واحد كمية ما ينساه الطالب الذي يستخدم طريقة التسميع بعد ٢٦ يوما.

طريقة التسميع. شفوي- تحريري- عملي.

تختلف طريقة التسميع تبعاً لمادة الدراسة ،وبالنسبة لطريقة الطالب في المذاكرة، إلا أن أفضل الطرق للتسميع هي الطريقة التي تشبه طريقة استخدامك لمادة الدراسة في الحياة العملية أولا وفي الامتحانات ثانيا، وإن كانت أغلب الامتحانات تحريرية، إلا أن بعض مواد الدراسة في المرحلة الجامعية بصفة خاصة تعتمد على الامتحانات العملية أو الشفوية وفيما يلي نشرح لك طرق التسميع بمختلف أنواعها:

الستميع الشفوي: وهو من أسهل الطرق وأسرعها ويحسن ملاحظة الآتي:

١– إذا كنت تسمع على نفسك يكون من المهم جداً الرجوع إلى الكتاب في الأجزاء غير المتأكد منها.

٢– التسميع مع أحد الزملاء أو مع أي شخص آخر أفضل من التسميع الشفوي على نفسك.

٣– التسميع الشفوي إذا حدث في صورة مناقشة ومحاولة لشرح الدرس فإنه يكون أفضل جداً.

٤– لا تحاول تسميع أجزاء صغيرة مفككة من الدرس لأنك بذلك تفقد القدرة على فهمه وربط أجزائه.

التسميع التحريري: إن كتابة الدرس تكشف بصورة دقيقة عن الأجزاء التي لم تستطع حفظها جيداً والتي تحتاج إلى عناية وتكرار.

طريقة التسميع التحريري: يحاول بعض الطلبة إعادة كتابة الدرس كلمة كلمة وليس هذا هو المقصود بالتسميع التحريري، يكفي كتابة النقط الهامة والقوانين والنظريات والقواعد، كذلك العناية بالرسوم التوضيحية وكتابة الأجزاء عليها.. هنا يجب التأكد من أن ما تكتبه صحيح وذلك بالرجوع إلى الكتاب.

ملحوظة: عند الكتابة للتسميع لا تهتم بتحسين الخط أو مراعاة الاقتصاد في الورق، بل اكتب سريعا وبخط كبير. وكن جريئا في الكتابة

فلن يحاسبك أحد عليها، وبذلك تعتاد الجرأة في الكتابة والقدرة على تصحيح أخطائك.

ملحوظة أخرى: لا تكلف نفسك كثيراً من المال بشراء الكراسات الجديدة للتسميع والتسويد. ببل يوجد أوراق رخيصة تباع بالوزن وكذلك توجد بقايا كراساتك القديمة. كما تباع أحيانا النتائج السنوية القديمة بأسعار رخصية جداً.

التسميع العملي: بعض الدراسات تعتمد على الناحية العملية. كما في المدارس الصناعية والتجارية والفنية، وننصح طلبة هذه المدارس محاولة القيام ببعض التدريبات العملية. ويا حبذا لو أمكن إيجاد عمل بالأجر لبعض الوقت، وفي هذا دافع كبير للإجادة والأتقان وزيادة الحماس للتقدم في الدراسات العملية وما يصاحبها من دراسات نظرية كذلك ننصح طلبة الكليات العملية مثل العلوم والهندسة والطب والزراعة.. وغيرها الاهتمام بالفترات العملية وعدم التخلف عن أوقات المراجعة العملية.

كم من الوقت تقضيه في التسميع؟

هذا الوقت يتوقف على المادة التي تستذكرها وقد تبين أنك تحتاج:

١–من ٩٠% إلى ٩٥% من وقت المذاكرة إذا كانت المادة مفككة ومعناها غير واضح.

٢– إذا كانت مادة المذاكرة عبارة عن نظريات– معادلات اصطلاحات– تواريخ_ قوانين_ أسماء وما شابه.. فالتسميع هو العملية الأساسية في

المذاكرة.

٣- إذا كانت المادة منظمة وتشبه القصة كما في بعض أجزاء التاريخ والتربية الوطنية والفلسفة فهذه تحتاج إلى وقت أقصر في التسميع قد يصل من ٢٠% إلى ٣٠% نت وقت المذاكرة.

٤- في مراجع الاقتصاد_ العلوم السياسية_ علم النفس.. وما شابه فإن ٥٠% من وقت المذاكرة يعتبر مناسبا للتسميع وإن كانت النسبة تختلف تبعا لطريقة عرض الكتاب للموضوع.

هذا وقد تبين أن الطلبة الذين يصرفون ٨٠% من وقتهم في التسميع كانوا أحسن من أولئك الذين صرفوا نفس الوقت في المذاكرة بدون تسميع.

رابعاً: المراجعة

ما قيمة المراجعة؟ وهل تكفي المراجعة قبل الامتحانات؟

كثير من الطلبة يستطيع الإجابة على هذا السؤال سريعاً ويقرر أن المراجعة قبل الامتحانات وحدها لا تكفي.

وعندما سألنا عدداً كبيراً من الطلبة، متى تراجعت دروسك؟

كانت إجابة أكثرهم «عند الامتحانات».

واعتذر كثيرون بأنه لا يوجد وقت للمراجعة.

والواقع أن هذا يرجع إلى عوامل كثيرة أهمها:

١- الطالب لا يدرك أهمية المراجعة.

٢- الطالب لا يعرف كيف يراجع.

٣- عدد كثير من الطلبة لم يدرك بعد الطرق الجيدة للمذاكرة. واتصالها الواثيق بالتقدم العلمي السريع وأهمية ربط أجزاء الدراسة ببعضها.

أهمية المراجعة:

١- في كل مراجعة فإنك تقتصد الكثير من جهدك ووقتك وتحصل على فوائد كثيرة أهمها تثبيت المعلومات التي استذكرتها إلى جانب سهولة استحضارها للمذاكرة عندما تسأل فيها، وهذه الفوائد يمكن تقديرها عند اقتراب الامتحانات وعند محاولة الإجابة على الأسئلة التي تربط أجزاء المقرر والتي تحتاج إلى تشغيل العقل.

٢- إن مراجعة الدروس السابقة بانتظام يساعدك على سرعة فهم ما يستجد منها فهماً كاملاً أثناء شرح المدرس، وبالتالي تستطيع استذكاره في اقصر فرصة ممكنة، مما يساعدك على تنظيم أوقات الاستذكار بطريقة عملية.

كيف تراجع؟

١- لا تحاول قراءة جيمع الدروس، بل حاول استرجاع وتسميع ما سبق حفظه مع التدقيق في النقط الصعبة التي صادفتك أثناء المذاكرة.

٢- عندما تبدأ المراجعة تصفح أولاً العناوين الكبيرة ثم العناوين الصغيرة مع محاولة تذكر النقط الهامة في الدرس.

٣- حاول كتابة النقط الهامة في الدرس وخاصة القوانين والمعادلات والنظريات.. وما شابه ذلك وإذا لم تتذكرها جيداً فيجب الرجوع إليها

مرة ثانية واستعادة حفظها.

٤- إن جزءاً هاماً من عملية المراجعة هو محاولة إجابة بعض الأسئلة الشاملة ويحسن لو كانت من أسئلة الامتحانات في السنوات السابقة.

٥- حاول أن تكون المراجعة في بعض الأيام في صورة حماسية مع بعض الزملاء وفي صورة تحدي للإجابة على بعض الأسئلة.. وهذه الطريقة تزيد من قدرة المخ على التذكر لفترة طويلة.

متى تراجع:

١- مراجعة مادتين أو ثلاثة على الأكثر كل أسبوع ،بحيث تستكمل مراجعة جميع المواد التي درست مرة في الشهر.

٢- انتهز فرص الفراغ أثناء اليوم الدراسي ووجودك مع زملائك لمراجعة بعض أجزاء مواد الدراسة.

٣- تخصيص يوم الإجازة الأسبوعية للمراجعة مع تحديد يوم آخر من أيام الأسبوع تكون فيه مواد الحفظ قليلة.

٤- المراجعة قبل الامتحانات وهذه ذات أهمية كبرى.

٥- المراجعة في أول العام الدراسي ذات أهمية كبرى خاصة إذا كنت من الطلبة الناجحين، فإنك تستطيع ضمان تقدمك وتفوقك في الدراسة في العام الجديد إذا أمكنك مراجعة دروس العام السابق مراجعة سريعة في بداية العام.

الفصل السابع

طريقة مذاكرة كل مادة

يمكن تقسيم مواد المذاكرة إلى المجموعات الآتية:

١– مجموعة اللغات.

٢– مجموعة الرياضيات.

٣– المواد العلمية العملية.

٤– العلوم الإنسانية مثل علم النفس وفروعه وغيرها من العلوم الأخرى مثل التاريخ والجغرافيا التي يتبع في طرق مذاكرتها الوسائل السابق توضيحها في الجزء الخاص بأفضل الطرق للمذاكرة.

مجموعة اللغات

مذاكرة اللغة العربية

تنقسم دراسة اللغة العربية إلى الفروع الآتية:

١– المطالعة. ٢– النصوص الأدبية.

٣– قواعد النحو. ٤– النقد والبلاغة.

٥– الإنشاء.

١- المطالعة:

قراءة الموضوع قراءة إجمالية.

- استخلاص الأفكار الرئيسية وكتابة ملخص لها.
- استعادة الأفكار السابقة وتسميعها.
- الإجابة على الأسئلة الخاصة بالموضوع.
- محاولة تكرار قراءة بعض أجزاء الموضوع التي تعرض فكرة معينة وهذا مما يساعد الطالب على سهولة التعبير عن أفكاره بألفاظ وعبارات واضحة سهلة.

٢- النصوص الأدبية: يهتم أغلب الطلبة في دراسة النصوص بجانب واحد وهو الحفظ، ولكن إن كان حفظ ألفاظ الأديب بالنص واجباً لإتاحة الفرصة للطالب لحفظ العبارات القوية وطرق التعبير البليغة في اللغة فإن ذلك لا قيمة له ما لم يحاول الطالب فهمها والقدرة على شرح كما يقصده الأديب، ولذلك فإن دراسة النصوص تحتاج إلى أتباع الآتي:

١- فهم النص (شعرا أو نثرا) وشرح المعاني التي يتضمنها.

٢- حفظ معنى المفردات الجديدة في النص.

٣- الإلمام بحياة الأديب وفلسفته والعصر الذي عاش فيه.

٤- حفظ الأجزاء المقررة من النص مع مراعاة أهمية التأكد من القراءة الصحيحة خاصة مع الضبط.

٥- عند الحفظ تخير الأوقات التي يكون ذهنك فيها مرتاحا وصافيا

حتى يسهل تثبيت الألفاظ في الذاكرة واهتم كثيراً بالتسميع والمراجعة في فترات متقاربة.

٦- لا تحاول حفظ النص دفعة واحدة بل يحسن تجزئته.

٣- قواعد النحو: كثير من الطلبة يشعر بعدم القدرة على تتبع قواعد اللغة ويشعر بصعوبة الإعراب والإجابة على أسئلة القواعد ولذلك فإن خير السبل لتتبع قواعد اللغة بالنسبة لطلبة السنوات المتقدمة هو محاولة التعرف على أخطائهم التي تحدث أثناء كتابة الموضوعات الإنشائية.

٤- النقد والبلاغة: إن الهدف الأساسي من دراسة النقد والبلاغة هو توجيه الطالب حتى يستطيع تذوق اللغة، والتعرف على مواضع القوة في التعبير عن الأفكار والآراء بالأساليب التي تختلف من أديب إلى آخر حسب طبيعة نشأته والعوامل التي تأثر بها من ظروف اجتماعية وسياسية وعلمية..

لذلك ،فإن أحسن الطرق لاستذكار النقد والبلاغة هي الآتي:

١- قراءة الكثير من الأمثلة المشروحة.

٢- الانتباه جيداً لشرح المدرس للأسئلة وتعليقه عليها.

٣- مراجعة أسئلة الامتحانات ومناقشة المدرس والزملاء فيها.

٥- الإنشاء: حتى يستطيع الطالب التحسين في كتابة الموضوعات الإنشائية فإنه يحتاج إلى الإطلاع الكثير لتكون لديه حصيلة كبيرة من المعلومات العامة ينتقي منها ما يفيده في كتابة الموضوع. كذلك يحتاج

إلى قراءة بعض الموضوعات بانتباه حتى بتعرف طريقة تسلسل الأفكار وترابطها وتسجيلها في أسلوب واضح، هذا إلى جانب التدريب على التفكير المنتظم.

وفيما يلي نوضح لك أهم ما يجب ملاحظته عند كتابة موضوع الإنشاء:

١- إقرأ رأس الموضوع قراءة جيدة لتعرف المقصود منه.

٢- رتب الأفكار الأساسية التي ستكسب فيها «عناصر الموضوع».

٣- تخير الألفاظ السهلة والعبارات الواضحة ولا مانع من الأستعانة بما تحفظ من عبارات سليمة على أن تأتي في موضعها السليم.

٤- الاهتمام بملاحظة قواعد النحو.

٥- لاحظ عدم التكرار الممل في الأفكار والمعاني، لذلك يجب تقسيم الموضوع إلى أجزاء واضحة.

٦- يحسن بعد كتابة الموضوع إعادة كتابته بخط واضح منظم، هذا إذا توفر الوقت الكافي.

طريقة مذاكرة اللغات الأجنبية

هل سألت نفسك كيف تعلمت اللغة العربية التي تتحدثها الآن بطلاقة وبدون أي مجهود؟ إنك إذا عدت للوراء لوجدت أنك كطفل صغير تعلمت اللغة عن طريق تكرار الكلمات والجمل التي سمعتها من المحيطين بك من الناس.. وهكذا الحال بالنسبة لأي لغة في العالم ولا يمكن أن

يتعلم الإنسان لغة ما إلا عن طريق التكرار والاستعمال فاللغة ليست مجرد حفظ كلمات وإنما الأهم من ذلك هو استعمال هذه الكلمات في تركيبات وجمل صحيحة ولذلك فإنك تحتاج لتدريب وتكرار دائم إذا أردت إتقان لغة أجنبية.

وإليك بعض الإرشادات التي تساعدك على ذلك:

١- إن معرفة وحفظ معاني الكلمات شيء هام في اللغة، ولكنه عديم الجدوى ما لم تستعمل هذه الكلمات في جمل صحبحة.

٢- يعتبر التكرار من أهم الأسس في تعلم اللغات ،ولذلك ننصح الطالب بقراءة الموضوعات المقررة وفهمها ثم محاولة الاستفادة بالتراكيب والأساليب التي مرت عليك عند كتابة موضوعات الإنشاء.

٣- يقتصر كثير من الطلبة على قراءة الموضوعات المقررة في اللغة، بينما نجد أن القراءة الخارجية عامل هام جداً في تعلم اللغات.. إن القراءة الخارجية مع الفهم لمدة نصف ساعة يومياً تساعد على اكتساب أساليب جديدة ومفيدة.

٤- تأتي أهمية دراسة قواعد اللغة في المراحل المتقدمة حتى تعرف لماذا تتركب الجملة بهذا الشكل أو ذاك، وإن معرفة القواعد السليمة تساعد على تكوين جمل صحيحة سليمة.

وكمثال لمذاكرة اللغات الأجنبية يمكن أن نوضح طريقة مذاكرة اللغة الإنجليزية.

مذاكرة اللغة الإنجليزية

بعض الطلبة يجد صعوبة في مذاكرة هذه اللغة، في حين أن البعض الآخر على عكسهم يحصل على درجات كبيرة في امتحاناتها ويشعر بلذة في دراستها، وقبل أن نوضح لك طريقة مذاكرة هذه اللغة، دعنا نكرر لك النصح بالابتعاد تماماً عن الطلبة الذين يوهمونك بأنهم رسبوا بسبب صعوبتها، ولو أنك علمت أسباب تأخرهم لتبين لك خطأهم الكبير في طريقة المذاكرة وإليك أهم أسباب فشلهم:

١- لم يهتموا في السنوات الأولى بحفظ مفردات اللغة، والجمل الصغيرة سهلة التركيب.

٢- عدم التركيز في حصص المطالعة خاصة عندما يهتم المدرس بتطبيق قواعد اللغة، وكذلك طريقة استخدام الكلمات في الجملة، ويكتفي الطالب بعد هذا بمحاولة حفظ معاني الكلمات دون أن يعرف طريقة استخدامها في اللغة.

٣- عدم اهتمامهم بالأعمال التحريرية وتصحيح أخطائهم.

٤- كراهيتهم لمدرس المادة أحياناً.

طريقة مذاكرة اللغة الإنجليزية:

تنقسم دراسة اللغة الإنجليزية إلى الأجزاء الآتية:

المطالعة والقصص والروايات.

قواعد اللغة

موضوعات الإنشاء

قطع الفهم

التمارين

الترجمة

وفيما يلي نوضح لك أفضل الطرق لمذاكرة كل جزء:

المطالعة والقصص والروايات:

١- الانتباه جيداً أثناء القراءة في الفصل ،وتتبع شرح الخطوط الرئيسية للدرس والقصة.

٢- قراءة كل فصل على حدة مع استيعاب المصطلحات اللغوية وحفظ معاني المفردات الجديدة والتعرف على طريقة استخدامها في الجمل واستعمالها في الموضوعات الإنشائية.

٣- الاهتمام بالإجابة على الأسئلة الموجودة في نهاية كل فصل وهذا مما يساعد على وضوح وتثبيت المعلومات في الذهن، وتدريبك على الكتابة والتعبير عن أفكارك.

٤-تتبع ربط فصول القصة ببعضها وإعداد بحث قصير عن كل شخصية في القصة مع موازنة الشخصيات ببعضها البعض.

٥- الإجابة عن الأسئلة العامة الموجودة في نهاية القصة ويحسن أن تكون هذه الإجابة تحريرياً.

قواعد اللغة:

كلما تقدم الطالب في دراسة اللغة الإنجليزية كلما أصبح من المهم جداً التعرف على قواعد اللغة بصورة منظمة وخاصة المباديء الأساسية، والهدف الأساسي من دراسة قواعد اللغة هو اكتساب القدرة على كتابة الموضوعات الإنشائية السليمة، والابتعاد عن الأخطاء اللغوية التي تكون سبباً في ضياع الدرجات الكثيرة..كذلك فإنها تساعد الطالب على التحدث بأسلوب سليم.

ولكي يستطيع الطالب التقدم في مذاكرة قواعد اللغة والإفادة منها يجب أتباع الآتي:

١- الانتباه جيداً أثناء شرح المدرس وخاصة في شرح الأمثلة.

٢- حل التمارين بعد الشرح مباشرة.

٣- الاحتفاظ بمذاكرات منسقة في قواعد اللغة بحيث يسهل الإطلاع عليها من آن إلى آخر.

٤- تركيز الانتباه إلى طريقة تطبيق اللغة في أثناء قراءة دروس المطالعة والقصص والروايات.

الإنشاء:

إن موضوعات الإنشاء لها أهمية خاصة بالنسبة للدرجات في الامتحانات، ولذلك يجب على كل طالب أن يدرب نفسه على كتابة الموضوعات التحريرية وتصحيحها ومعرفة أخطائه.

فيما يلي نوضح لك أفضل الطرق لكتابة الموضوع الإنشائ في وقبل هذا ننبهك إلى طريقة تقدير درجة موضوعات الإنشاء في الامتحانات العامة وهي بالتقريب كالآتي:

«ثلث الدرجة على اللغة من حيث القواعد والأخطاء اللغوية، والتركيبات الخاصة بتكوين الجملة.

- ثلث الدرجة على الأفكار والآراء.

- الثلث الأخير على الأسلوب، بحيث يتناسب مع السنة الدراسية فطالب الثانوية العامة مطالب بأسلوب أحسن من طالب الإعدادية وطالب الجامعة مطالب بأسلوب أحسن وهكذا..

أفضل الطرق لكتابة موضوع الإنشاء:

١- إقرأ رأس الموضوعات جيداً لتعرف المقصود منه.

٢- حدد عناصر الموضوع والأفكار والآراء الهامة فيه.

٣- قسم الموضوع إلى فترات بحيث تشتمل كل فقرة على عدد من الجمل وتكون جميعها خاصة بنقطة أو فكرة واحدة.

٤- يحسن أن تكون الجمل بسيطة وفي نفس الوقت تشمل المفردات واللاصطلاحات الجديدة التي درستها أثناء العام الدراسي.

٥- يجب مراجعة الموضوع وملاحظة جميع قواعد اللغة لأهميتها في التصحيح، وخاصة بالنسبة للأخطاء اللغوية الكثيرة التي يقع فيها بعض الطلبة وتكون سببا في ضياع الكثير من الدرجات.

٦- اهتم كثيراً بملاحظة عدد السطور المطلوبة بحيث لا يكون الموضوع قصيراً جداً أو أطول كثيراً من المطلوب.

قطع الفهم:

هذه القطع يقصد بها تبين مدى قدرتك على فهم وإدراك ما تقرأ حتى وإن اشتمل على بعض المفردات الجديدة عليك، لذلك يجب أتباع الآتي عند الإجابة على هذا النوع من الأسئلة:

١- إقرأ القطعة بانتباه أكثر من مرة وضع خطأ تحت النقط الهامة فيها.

٢- لا تقلق إذا صادفتك بعض الكلمات التي لا تعرف معناها ففي إمكانك استنتاج المعني العام للجملة من سياق الموضوع.

٣- لاحظ أن تكون الإجابة على قدر السؤال لا أكثر ولا أقل بقدر الإمكان ولاحظ الزمن الـ أي أنه إذا كان السؤال في الزمن المضارع وتكون الإجابة في نفس الزمن المضارع.

التمارين:

إن التمارين على أنواع، فبعضها يكون أساسه القواعد وهذه يستطيع الطالب أن يجيب عليها إذا اتبع الإرشادات الخاصة بطريقة مذاكرة قواعد اللغة ويساعده في ذلك كثرة الإجابة التحريرية على أسئلة الامتحانات والتعرف على النقط الصعبة التي تصادفه ثم الرجوع إلى الكتاب لمذاكرتهاوالتأكد منها مرة ثانية أو الاستعانة بالمدرس حتى يعيد شرحها له مرة أخرى.

توجد تمارين أخرى يكون أساسها المطالعة أو القصص أو الروايات وهذه أيضاً تستطيع الإجابة عليها لو أتبعت الإرشادات الخاصة بها، وهنا يجب الاهتمام كثيراً بأن تكون الإجابة واضحة وبسيطة وخالية من الأخطاء اللغوية.

الترجمة:

«من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية» لكي تستطيع إجادة الترجمة يجب اتباع الآتي:

١– قراءة القطعة كلها دفعة واحدة حتى تستطيع إدراك الفكرة العامة منها والنقط الأساسية فيها.

٢– لاحظ أن الترجمة الصحيحة لا تكون حرفية أو لفظية إنما معبرة عن معنى القطعة.

٣– يجب أن تكون الترجمة مسلسلة على أساس أن ترتيب الجمل المترجمة يكون هو نفس ترتيب الجمل الموجودة في القطعة الأصلية.

٤– مما يسهل الترجمة أن يكون الطالب ملماً بأكبر قسط من مفردات اللغة ومصطلحاتها التي تصادفه في حصص المطالعة أو غيرها.

٥– حاول استنتاج معنى الكلمات الصعبة والجديدة من مضمون القطعة ويكون ذلك عن طريق الاستنباط.

٦– من المهم جداً ملاحظة عدم الوقوع في الأخطاء اللغوية أثناء الترجمة إلى اللغة العربية.

ملاحظة هامة: يستهين كثير من الطلبة بالتعرف على أخطائهم بعد أن يقوم المدرس بتصحيحها. ويجب أن نشير هنا إلى أن تصحيح الأخطاء بعد فهمها هام جداً، وعن طريق هذا التصحيح تستطيع تجنب الوقوع في نفس الخطأ مرة أخرى وبذلك تتقدم في اللغة بخطى سريعة.

مجموعة الرياضيات

وهذه تشمل كثيراً من العلوم التي لا تقتصر على الحساب والجبر والهندسة وحساب المثلثات.. بل هناك الكثير من فروع الرياضيات التي أصبح لها مكانتها في العصر الحديث_ وهنا نستطيع أن نبين في وضوح أن دراسة الرياضيات تعتمد أساسا على طريقة توجيه الطالب ومدى إدراكه لأهمية العمليات الرياضية وتطبيقاتها، ذلك أن النسبة الكبرى من الطلبة لم يدركوا بعد الفوائد الكثيرة التي تعود على البشرية من التطبيقات الرياضية حيث أصبحت أساساً في كثير من المجالات المتقدمة جداً، فمثلا لو أدركنا أن دراسة علوم الفلك والأقمار والنجوم والعلوم الطبيعية وتقدير الظروف المناخية وإقامة المنشآت العمرانية الكبيرة مثل السدود والخزانات واستغلال الكهرباء منها وإقامة الكباري وكذلك عمليات الإحصاء التي أصبحت أساساً في التخطيط للتنمية الاجتماعية والدراسات الخاصة بالتقدم الإنساني الصناعي والزراعي والتطور السياسي.. هذه جميعها وغيرها أصبحت تعتمد على العلوم الرياضية اعتمادا أساسياً ويضيق المجال عن تعداد مدى أهمية دراسة الرياضيات في العصر الحديث.. وكم من أفراد كان إدراكهم لأهمية الرياضيات في مجال معين هو الدافع الأساسي لتفتح أذهانهم وتفوقهم في الدراسات الرياضية وهنا لا نغفل الاستعداد الأساسي

للشخص وبالرغم من ذلك يهمنا أن نشير بأن هناك كثيراً من الطلبة لم تكتشف مواهبهم الحقيقية نتيجة للظروف السيئة التي تعلموا فيها منذ الصغر.

مذاكرة الرياضيات

إن القواعد الواردة في هذا الجزء نقدمها للطلبة الذين يحتاجون إلى التفوق في الرياضة أو الذين يشعرون بضعفهم فيها حتى أنهم يخافون منها، وكذلك إلى الذين يكرهون المواد الرياضية حتى أنهم يهملونها في بأس.. وهذه القواعد ساعدت الكثيرين حتى أصبحوا قادرين على فهم الرياضيات وحل المسائل والتمارين الرياضية.

القاعدة الأولى:

إذا كنت ممن يكرهون الرياضيات فحاول أن تغير شعورك نحوها.. فلم يولد إنسان وهو يكره الرياضيات أو أي شيء في الوجود، إنما الكراهية تنمو نتيجة للظروف، فربما كرهت الرياضة لأن طريقة مذاكرتك لها منذ البداية لم تكن سليمة_ ربما كانت معاملة مدرسي الحساب في السنوات الأولى غير مشجعة لك_ ربما كان أسلوب الوالدين سيئاً في تحفيظك جدول الضرب_ أو ربما لأنك بدأت تتعلم الرياضة وأنت صغير جداً ولم يكن عقلك يستطيع استيعاب ما يطلب منك فهمه_ وغير ذلك أسباب كثيرة_ وهذه الأسباب كانت ننمو ويزداد تأثيرها عليك في السنوات المختلفة_ وقد أكتشفت بعض الحالات التي تقدمت تقدماً كبيراً نتيجة لإزالة الشعور بالكراهية والخوف من الرياضيات بطريقة سليمة..

هذا بالرغم من عدم إدراك كثير من الطلبة والوالدين وبعض مدرسي الرياضة لأهمية هذه العوامل المختفية وتأثيرها النفسي.

عزيزي الطالب..

إنك قبل أن تكون في حاجة إلى مدرس يجيد شرح الدروس الرياضية فإنك في حاجة لمن يزيل الآثار المماضية ويزيل كراهيتك للرياضة وياحبذا لو أدرك مدرسك هذا الوضع وساعدك على التخلص منه والأستعانة بالأخصائي الاجتماعي.. كثيرون يستعينون بالدروس الخصوصية ولكنهم مع ذلك لا يتقدمون، مثلهم في ذلك كمن يحاول بناء عمارة بدون أساس فهي سريعاً ما تنهار، وعلاوة على ذلك تسبب الكثير من الأضرار.

القاعدة الثانية:

«تأكد من القواعد الأساسية في الرياضيات وأدرسها جيداً»

كثير من الطلبة لا يعرفون الجمع والطرح والضرب والقسمة والمباديء الأساسية للارقام والكسور العشرية والاعتيادية، كذلك الرموز الجبرية والمباديء الأساسية في الجبر والهندسة وحساب المثلثات..وهذه مما تعوق تقدمهم في الرياضيات.

إذا كنت أحد هؤلاء الذين أهملوا هذه المباديء نجحوا بالتعويض أو بأية طريقة أخرى حتى وصلت إلى السنوات المتقدمة فلا تستكثر على نفسك العودة لمراجعتها ودراستها فالوقت الذي تقضيه في تفهمها أو الاستعانة بمن يشرحها لك ليس وقتاً مفقوداً بل أنه سيعود عليك بأكبر فائدة.. ويا حبذا لو خصصت جزءاً من الأجازة الصيفية لهذه العملية.

القاعدة الثالثة:

«تعلم كيف تقرأ المسائل والتمارين الرياضية»

إن المسائل والتمارين الرياضية تحتاج إلى تدقيق وعناية فكل كلمة في المسألة لها أهميتها، لذلك يجب قراءة التمرين ببطء وتفهم جميع أجزائه. وإحدى الطرق الجيدة في فهم التمارين والمسائل الرياضية أن تحاول قراءتها أولا دون الاهتمام بالأرقام الحسابية، ومع التدقيق في فهم جميع الأجزاء وارتباطها، وهذا مما يساعدك على الوصول إلى الحل الصحيح.

القاعدة الرابعة:

«عند حفظ القوانين الرياضية حاول تسميعها وكتابتها أكثر من مرة وبمختلف الطرق التي تؤكد أهمية كل عامل في المعادلة»

إن العقلية الرياضية تستطيع إدراك أهمية كل عامل في المعادلة بسهولة، وتدرك كل تحوير في المسألة. إلا أنه بالنسبة للطالب الذي يجد صعوبة في الرياضيات فإنه يحتاج للتعرف على مختلف صور المعادلة الواحدة حتى لا يعجز عن حل المسائل والتمارين المتحورة.

القاعدة الخامسة:

«حاول أن يكون عملك منظماً ونظيفاً»

عند حل المسائل والتمارين الرياضية يجب أن تبدأ بنظام فتخصص مكانا للمسودات حيث تقوم فيه بعمليات الضرب والقسمة.. وغيرها. وكلما

كان الحل منظماً فهذا يجنبك الكثير من الأخطاء علاوة على أنه يتيح لك الفرصة لكسب الدرجات الخاصة بكل خطوة من خطوات الحل. وكلما كان الحل منظماً فهذا يساعد على صفاء الذهن ويزيد من قدرتك على التفكير السليم والوصول إلى الحل الصحيح.

القاعدة الأساسية:

إذا كان من المهم جداً في جميع المواد التركيز أثناء شرح المدرس إلا أنه بالنسبة للرياضيات فإن شرح المدرس هو الأساس ويجب عدم ترك الحصة إلا وأنت تفهم ما شرح فهماً كاملاً، لذلك كن شجاعاً مع مدرسك وأطلب منه إعادة شرح الجزء الذي لم تفهمه_ كذلك فإن غيابك لحصة من حصص الرياضة قد يكون سبباً في ارتباكك لفترة طويلة لذلك يجب عدم التغيب كما يجب الأستعانة بمن يشرح لك ما فاتك من دروس.

مذاكرة المواد العلمية والعملية

إن المواد العلمية والعملية تشمل الكثير مثل علوم الطبيعة والكيمياء والنبات والحيوان والجيولوجيا.. وغيرها من فروع العلوم الحديثة. ويمكن تقسيم مذاكرة هذه المواد إلى الأجزاء الآتية:

١- الجزء النظري.

٢- مذاكرة التجارب العملية.

٣- مذاكرة القوانين وطريقة البرهان عليها.

٤- المسائل التطبيقية.

الطبيعة والكيمياء

الجزء النظري:

في دراسة الأجزاء النظرية يجب الاهتمام بربط أجزاء الدرس ربطا واضحاً بحيث لا تكون المذاكرة مفككة.. وهنا ننصح بالرجوع إلى التوجيهات الخاصة بأفضل الطرق للمذاكرة من حيث:

(أ) القراءة الإجمالية للدرس.

(ب) الحفظ وطرقه.

(ج) التسميع.

(د) المراجعة.

هذا مع الاهتمام الخاص بفهم التعاريف العلمية ثم ضرورة حفظها. وفيما يختص بالمعادلات الكيميائية فإنه يجب أولا معرفة الفكرة الأساسية في التفاعل وصفات كل مادة وتأثيرها في التفاعل.

مذاكرة التجارب العملية: في مذاكرة هذه التجارب العملية يمكن ملاحظة الآتي:

١- الاهتمام بمعرفة الهدف من إجراء التجربة بحيث يكون واضحاً في ذهنك أثناء مذاكرتها.

٢- تفهم تركيب الجهاز وفائدة كل جزء من أجزائه في التجربة وهنا نشير إلى أهمية ملاحظة ضبط أجزاء الجهاز وتلافي الأخطاء التي يحتمل وجودها عند إجراء التجربة.

٣- التمرين على رسم الأجهزة والأدوات المستخدمة في التجربة بدقة مع ملاحظة كتابة أجزاء الجهاز كاملة على الرسم.

٤- يجب تكرار الرسم عند كل مراجعة بمحاولة رسمه من الذاكرة ثم التأكد من دقته وصحة البيانات المكتوبة على أجزائه.

٥- عند رسم الأجهزة العملية يقع الطلبة في بعض الأخطاء التي بالرغم كم بساطتها فهي ذات أثر في تقدير الدرجة مثال ذلك عند رسم الجهاز الخاص بتعيين معامل التمدد الطولي لساق معدنية ينسي الطالب رسم الساق «جهاز جنتر»_ أو رسم مغناطو متر الانحراف أو جلفانومتر مع ترك فراغ في سداد الدورق فيتسرب منه الغاز.

مذاكرة القوانين بطريقة البرهان عليها:

١- عند البدء في مذاكرة أي قانون تأكد من فهمك التام للمقصود به.

٢- التعرف على جميع البراهين الخاصة بالقوانين ثم اختيار أسهلها بالنسبة بك وحفظه حفظاً جيداً.

٣- بعد فهم القانون والبرهان عليه تأكد تماماً من حفظك لنص القانون حفظا تاما.

٤- يحسن كتابة القوانين الخاصة بالمادة الواحدة وبرهان كل منها في مذكرة خاصة بحيث يسهل عليك الرجوع إليها سريعاً عند المراجعة وخاصة قبل الامتحانات.

٥- من المهم جداً ربط القوانين السابقة التي تكون لها علاقة بالقانون

الجديد الذي تحاول مذاكرته.

٦- بعد مذاكرة القانون يجب الاهتمام بمعرفة جميع الاستنتاجات الخاصة به وذلك يساعدك على حل المسائل المختلفة.

المسائل التطبيقية:

عند محاولة حل المسائل التطبيقية خاصة في الطبيعة والكيمياء فإن من المهم كتابة القانون المستخدم في الحل- ثم التعويض فيه، ذلك أنه أثناء التصحيح في الامتحانات تقسم الدرجة بحيث يكون جزءاً منها على ذكر القانون صحيحاً وأخرى بطريقة التعويض والجزء الأخير للعمليات الرياضية ،ويمكن تلخيص طريقة الحل النموذجية للمسائل التطبيقية في الآتي:

١- قراءة المسألة بصفة عامة مع محاولة توضيحها بالرسم الخاص بها إذا أمكن ذلك، كما في مسائل المغناطيسية والكهربية.

٢- تلخيص البيانات المعطاة لك في المسألة مع تحديد المطلوب، وذلك يسهل لك التوصل إلى الطريقة الصحيحة للحل واستخدام القانون المضبوط.

٣- كتابة القانون ثم التعويض فيه.

٤- مراعاة الوحدات في المسألة بعناية خاصة بحيث تكون من نفس النوع ومطابقه للقانون فمثلا:

عند تطبيق قانون المقاومة النوعية للأسلاك «ع» باستخدام القانون

$$م = \frac{ل \times ع}{س}$$

فإذا كانت: مقاومة السلك «م» بالأوم.

طول السكك «ل» بالسم.

تكون المقاومة النوعية «ع» أوم/ سم.

فيلزم أن تكون تبعاً لذلك مساحة المقطع «س» تساوي ط نق ٢ حيث نق «نصف قطر السلك» يجب أن تكون بالسم مع ملاحظة أن كثيراً من الطلبة يقعون في خطأ شائع وهو التعويض عنها بالمم بدلا من السم أو تكون مذكورة في رأس المسألة بالمم.

٥- اللاهتمام بالعمليات الحسابية والرياضية حتى يكون الجواب صحيحاً.

النبات والحيوان

تتميز دراسة النبات والحيوان بظاهرة عامة وهي كثرة الرسوم التوضيحية التي تعتبر الركن الأساسي في الدراسة، لذلك يجب إتباع الآتي:

١- العناية التامة أثناء القراءة الإجمالية للدرس يتتبع أجزاء الرسوم بدقة فهذا مما يساعد على سرعة فهم الدرس وتثبيته في الذاكرة.

٢- التدريب الكثير على الرسم بسرعة مع الاهتمام الأساسي بكتابة أسماء الأجزاء على الرسم.

٣- تعتمد بعض أجزاء دراسة النبات والحيوان على حفظ كثير من التقسيمات والأمثلة كما في دراسة العائلات النباتية وأسماء مجموعات النبات.. كذلك في دراسة الحيوان تحتاج إلى حفظ أنواع الحشرات، وكثير من أسماء الحيوانات ومشتقات كثيرة من الأسماء اللاتينية.. هذه

يمكن حفظها باستخدام بعض طرق الحفظ الصناعية مع كثرة التكرار.

٤- يعتمد جزء كبير من دراسة النبات والحيوان على استخدام الميكروسكوب، لذلك يجب الاهتمام على التدريب الصحيح لاستخدام الميكروسكوب إلى جانب الدقة في رؤية الأجزاء المطلوبة في القطاع وبيانها بالرسم.

٥- فيما يختص بالتشريح فإنه يعتمد كثيراً على ملاحظة التجربة الأولى للتشريح من المدرس هذا إلى جانب الاهتمام بالدقة في استعمال الأدوات، ويساعد على ضبط العمل الحفظ النظري إلى جانب كثرة التدريب العملي.

الفصل الثامن

تنظيم الوقت وجدول المذاكرة

أولاً: تنظيم الوقت وأهميته:

إن الطالب في المرحلة الثانوية والجامعية يمر بفترة تمتاز بالنضوج ،وهي الأساس في تدعيم حياته، لذلك فإننا نقصد من عملية تنظيم الوقت تنبيه الطالب إلى أن كل عام في حياته الدراسية هو وحده كاملة وكل ساعة فيها مكملة للأخرى وأنه في كل عام ينمو نمواً سريعاً ويستطيع لو تنبه لهذا النمو أن يتقدم تقدماً كبيراً في تكوين شخصيته إذ تكون له القدرة على التخلص من أخطائه وأكتساب قدرات جديدة تدفعه للتقدم في الحياة.

خطة توزيع الوقت بحيث تتوفر لك القدرة على التحصيل :

ولتحقيق هذه الأهداف نتناول الأبواب الرئيسية الآتية:

١- الزمن اللازم للنوم.

٢- الزمن اللازم للدراسة والمذاكرة.

٣- الزمن اللازم لتناول الطعام.

٤- أوقات الفراغ.

الزمن اللازم للنوم: تبين من الدراسات الفسيولوجية أن خلايا المخ تحتاج إلى ست ساعات على الأقل من النوم المتواصل حتى تستطيع

استعادة قدرتها الكاملة على العمل من حيث الفهم وقوة تثبيت المعلومات في الذاكرة، لذلك فإن الطالب يحتاج إلى ٧ ساعات من النوم منها ٦ ساعات على الأقل من النوم المتواصل غير المنقطع، وإذا لم يحصل المخ على هذه الراحة فإن قوته على التذكر والحفظ تأخذ في الضعف ،بمعنى أن المادة التي تستذكرها والعقل مستريح نثبت في الذاكرة أكثر من المادة التي تستذكرها والعقل مرهق ولم يحصل على كفايته من النوم والراحة ومن هذا يتبين لنا الضرر البالغ من المذاكرة والإنسان مرهق، فهي علاوة على أنها عملية خداع للنفس فإنها وقت ضائع وأكثر من ذلك فهي عملية ذات ضرر كبير إذ أنها المسئولة عن الحالة التي تنتاب كثيراً من الطلبة من حيث فقدان الثقة في ذاكرتهم إذ يخيل للواحد منهم أنه بالرغم من المجهود الكبير الذي يبذله في المذاكرة إلا أنه سريعا ما ينسى، وأكثر من هذا فإنه يشعر بصعوبة المواد وعدم قدرته على النجاح إلى جانب خوفه من الامتحانات. وهنا يظهر لنا جلياً التأثير النفسي السيء الناتج عن الإجهاد والإرهاق في المذاكرة نتيجة لسوء تنظيم أوقات النوم والراحة.

مثال من حياة طالب:

كان دائما من الممتازين في دراسته الثانوية، وأثناء دراسته للطب كان أمامه الكثير من الكتب الضخمة التي يشعر بضرورة دراستها دراسة كاملة ليحافظ على تقدمه وتفوقه_ اجتهد كثيراً وقبل الامتحانات بشهر تقريبا شعر بالضيق ةاليأس من عدم القدرة على قراءة جميع الكتب التي أمامه. بدأ يساوره الخوف من الامتحانات وضعف رغبته في المذاكرة حتى أهملها وقرر عدم دخول الامتحان. وبدأ ينام كثيرا ويأكل جيدا وتفرغ للتنزه، إلا

أنه بعد أيام قليلة من هذه الحال عادت إليه الثقة بالنفس والرغبة في المذاكرة وشعر بأنه لا داع للتخلف عن الامتحان وأن في استطاعته دراسة جميع المقررات والنجاح بامتياز وعكف على المذاكرة من جديد بكا اجتهاد وتصميم، ولم يكن في حاجة إلى تنظيم جديد للمذاكرة ،لأن كل وقته مشغولا فعلا في المذاكرة، فلا فترات للراحة ولا تنظيم في الأكل، أما فترات النوم فهي قليلة جداً، ورغبته في النجاح والامتياز قوية.. وبعد أسبوع من الجهد الشاق عاد إليه الشعور بالقلق والخوف من الامتحانات، وسرعة النسيان لما يستذكره واضطربت حالة وأخيرا لم يجد بدا من التسليم بعد دخول الامتحان وتأجيله.. وأهمل دراسته مرة ثانية واستراح راحة كافية وأخذ حقه من النوم والراحة.. غير أنه شعر بعد أيام قليلة بالحنين إلى المذاكرة وأخذ يتصفح كتبه وتبين له أنها ليست صعبة كما تصورها وأنه يتذكرها جيداً ويستطيع النجاح فيها بامتياز.

وبعد فترة من التأمل فيما حدث تبين له في وضوح أن الإرهاق والتعب وعدم النوم الكافي كانت هي المسئولة عن شعوره بالنسيان والخوف من الامتحانات.. وهنا أدرك أهمية تنظيم أوقاته.. وخاصة الفترات الضرورية للنوم بحيث لا تقل عن سبع ساعات يومياً، ومنها على الأقل ٦ ساعات من النوم المتصل وهي الفترة اللازمة للعقل حتى يساعيد قوته الكاملة على الفهم والحفظ والتذكر.

الزمن اللازم للدراسة والمذاكرة:

إن وقت الدراسة هو الذي تقضيه في المدرسة أو الكلية. أما وقت

المذاكرة فإنه يأتي بعد الدراسة وكلاهما مكمل للآخر. غير أن كثيراً من الطلبة يدرك هذه الحقيقة ويخيل إليه أن المذاكرة في المنزل هي الأهم، والواقع أن الطالب يستطيع التركيز أثناء فترة الدراسة في الحصص والمحاضرات يستفيد من وقته ويستطيع إتمام مذاكرته في المنزل في أحسن صورة وفي أقصر وقت.

كم من الوقت تقضيه في الدراسة؟ كم من الوقت تحتاجة للمذاكرة؟

إن الإجابة الصحيحة على هذين السؤالين هي البداية التي تساعدك لتنظيم أوقاتك وإعداد جدول للمذاكرة على أساس سليم.

أحسب عدد الحصص أو المحاضرات في جدولك وهذه تصل إلى ٢٩ حصة تقريباً.

استبعد الحصص التي توضع في الجدول الدراسي ولا تحتاج للمذاكرة وذلك مثل حصص الألعاب والهوايات والرسم والفتوة والدين.. وما شابه وهذه تصل إلى ٨ حصص تقريباً.

إستبعد حصص الأعمال التطبيقية التحريرية مثل حصص الإنشاء والتطبيق في اللغات وحصص التسميع.. وما شابه من الحصص التي يهتم بها المدرسون لمساعدة الطالب في الدراسة. وهذه لا تحتاج للمذاكرة في المنزل وهي تصل على الأقل إلى ٧ حصص تقريباً:

احسب عدد الحصص اللازمة لشرح دروس جديدة وستجد أنها لا تزيد على ٢٠ حصة بمتوسط ٥٠ دقيقة للحصة فيكون عدد الساعات اللازمة للشرح هي ١٧ ساعة تقريباً.

لو أن كل ساعة من الشرح تحتاج إلى ساعة ونصف أو ساعتين على الأكثر من المذاكرة لكان عدد الساعات اللازمة للمذاكرة هو ٣٤ ساعة في الأسبوع، ولو وزعت على ستة أيام فقط لكان أقصى ما تحتاج إليه من مذاكرة هو ٥.٣٠ خمس ساعات ونصف ساعة في اليوم على الأكثر، وذلك للطالب المتوسط الذكاء. وكلما استطاع إنجاز أعماله في وقت أقصر ويساعده في ذلك إتباع الطرق الجيدة في المذاكرة.

ملحوظة:الدروس الخصوصية والمذاكرة.

بعض الطلبة وأولياء الأمور لا يدركون الفرق بين الدروس الخصوصية والمذاكرة حتى أننا نجد كثيراً من الطلبة القادرين يشغلون الجزء الأكبر من وقتهم في الدروس الخصوصية حتى أن الواحد منهم لا يجد الوقت الكافي للمذاكرة، وهؤلاء مصيرهم عدم النجاح لذلك يحسن التنبه إلى تنظيم هذه الدروس الخصوصية إذا كان لا بد منها حتى تتاح للطالب فرصة الإفادة منها.

الوقت اللازم لتناول الطعام:

إن وقت تناول الطعام له أهمية في جميع مراحل الحياة، إلا أنه بالنسبة للطالب ذو أهمية خاصة نوضحها في الآتي:

١- كثير من الطلبة يهمل في تناول طعام الإفطار ذلك لعدم استيقاظه المبكر وهذا مما يؤدي إلى تشتيت ذهنه في الحصص الأولى إلى جانب شعوره بأنه في حالة عدم استقرار وهدوء.

٢- وجبة الغداء وهذه يجب تناولها في هدوء واستقرار مع ملاحظة أهمية

فترة الراحة التي تعقبها مما تهيء فرصة الجسم للاسترخاء وانتظام عملية الهضم ويحسن لو أمكن للطالب «خاصة في فصل الصيف» أن ينام لفترة قصيرة لا تزيد عن ساعة بعد تناول غذائه.

٣- العشاء وهذا يجب أن يكون مبكراً أو خفيفاً حتى لا يشعر الطالب بعده بالكسل والرغبة في النوم، ولا مانع من تناول السندوتشات أثناء فترات الراحة في المذاكرة. ويا حبذا لو توفر للطالب تناول بعض السوائل الغنية بالفيتامينات أو كانت له القابلية لشرب اللبن، فهذه تساعده من الناحية الصحية وتعمل على زيادة الدم وتنبيه خلايا المخ للعمل بكل قوته من حيث القدرة على الفهم والحفظ والتذكر.

ملحوظة: في هذا الميدان الصحي الخاص بالتغذية أجريت عدة تجارب منها أنه كلما كانت التغذية ضعيفة كلما ضعفت قدرة الإنتاج العقلي، وكثير من الطلبة تقدم مستواهم العلمي والتحصيلي تقدماً كبيراً نتيجة لتحسن الوجبات الغذائية وتنظيم تناولها. لذلك ننصح بالاهتمام في استشارة المتخصص فيما يتعلق بالتغذية إذا كان هناك تأخر دراسي.

تنظيم أوقات الفراغ:

كثير من الكتب عالجت أوقات الفراغ، وهنا لا يتسع المجال إلا لذكر خلاصة عاجلة عن أهمية ووسائل الاستفادة بوقت الفراغ في حياتك كطالب مما يساعدك على التقدم في حياتك الدراسية ويفيدك في حياتك المستقبلة، ومن أهم وسائل قضاء الفراغ المفيد الآتي:

١- اهتم بيوم إجازتك الأسبوعية وخصص وقتا منه تقضيه في التنزه

وممارسة هوايتك، ويا حبذا لو كانت لك هواية واضحة محببة إلى نفسك مثل الموسيقى_ التصوير_ جمع وتحنيط الفراشات_ تربية الحمام والاهتمام بالطيور_ صيد الأسماك_ ركوب الخيل_ رسم المناظر الطبيعية_ العناية بالحديقة والاهتمام بمجموعات النباتات مثل الصبار والزهور_ العمل في الحقل.. وغيرها من الهوايات الخفيفة التي تساعد العقل على الصفاء والنضج والقدرة على العمل والإنتاج.

٢- أوقات الأجازات القصيرة أثناء العام الدراسي وهذه يجب استغلال جزء منها في مراجعة ما سبق دراسته.

٣- الأجازات الطويلة نسبياً ، مثل إجازة نصف السنة التي تصل إلى أسبوعين ،فإنه من الضروري استغلال جزء منها لا يقل عن ثلاثة أيام في نزهة طويلة مثل السفر إلى القرية أو الأشتراك في أحد المعسكرات وهذه يجب عدم المذاكرة فيها مطلقاً ويحسن أن تكون أول الأجازة أما باقي الأيام فيجب العمل فيها بنظام ونشاط بحيث يستكمل الطالب مراجعة جميع ما درسه من المقرر مع القيام بالكثير من الأعمال التحريرية والإجابة عن بعض أسئلة الامتحانات، هذا مع التمتع بقسط مناسب من الراحة ومزاولة الرياضة إلى جانب العناية بالتغذية.

٤- الإجازة الصيفية: وهذه ذات أهمية كبيرة ولو أمكن استغلالها بصورة حسنة لاستطاع الطالب أن يتقدم في دراسته بسهولة وبنجاح مع التفوق في العام التالي، لذلك ترى أهمية الآتي:

- قضاء وقت منها خارج نطاق المكان الذي تعيش فيه مثل السفر إلى المصيف أو إلى إحدى القرى والتمتع بالحياة الهادئة، أو الاشتراك في أحد المعسكرات الصيفية.. وغيرها.

- الابتعاد تماماً عن أصدقاء السوء وعدم التجول في الطرقات بدون خوف. ويمكن تفادي هذا الوضع بالأشتراك في أحد الأندية الرياضية الاجتماعية حيث يتوفر المشرفون الرياضيون والاجتماعيون وبذلك تضمن لنفسك التقدم من الناحية الصحية إلى جانب التمتع بالحياة الاجتماعية السليمة مع مزاولة أوجه النشاط الاجتماعي المختلفة.

- الاهتمام ببذل الجهد في التدريب على طرق القراءة الجيدة وزيادة سرعتك في القراءة مع الفهم (يحسن الرجوع إلى الباب الخاص بهذا الموضوع).

قبل نهاية الإجازة الصيفية وقبل بدء العام الدراسي الجديد، يحسن إذا كنت من الناجحين مراجعة دروس العام الماضي مراجعة سريعة خاصة بتلك التي ترى أن هناك ارتباطاً بينها وبين ما سيدرس منها في العام الجديد، وهذه المراجعة ذات أهمية كبرى في تقدمك وتفوقك خلال العام الجديد.

-محاولة التعرف على ميولك واتجاهاتك وممارسة هواياتك المفضلة واختيار الهوايات الجديدة التي تساعدك على التقدم في الحياة.

- ضع لنفسك برنامجاً للقراءة والأطلاع ويا حبذا لو اهتمت الأندية الصيفية وكانت برامجها تشمل المسابقات الثقافية.

- ضع خطة لتنظيم إجازتك والإفادة من الاقتراحات السابقة وأعلم أن الفراغ مفسدة، وإن الإجازة الصيفية هي الفترة الأساسية التي تستطيع خلالعا مزاولة أوجه النشاط التي تناسيك والتي تحدد اتجاهاتك في الحياة نحو التقدم أو التأخر.

إعرف كيف تصرف أوقاتك من واقع أعمالك اليومية وذلك بتسجيل جميع أنواع النشاط والأعمال التي تزاولها خلال الأسبوع يوما بيوم وساعة بساعة. وفي نهاية الأسبوع تستطيع أن تتبين مواضع الضعف في قضاء أوقاتك، وهذا مما يساعدك كثيراً في تنظيم حياتك بصفة عامة، وفي إعداد الجدول الذي يناسبك للمذاكرة المنتجة.

أهمية جداول المذاكرة المنتجة:

١-توفر كثيراً من وقتك وتجعلك تدرك أهمية كل ساعة في العام الدراسي وبذلك يتوفر لك الوقت الكافي للحفظ والتسميع والمراجعة.

٢- تساعدك على تحديد الوقت اللازم لمذاكرة كل مادة بحيث لا تهمل إحدى مواد الدراسة فتكون سببا في رسوبك.

٣- الجدول يشمل تحديد المواد للمذاكرة وبذلك توفر على نفسك ضياع الوقت في اختيار أي المواد تذاكر خاصة إذا كنت تعاني من القلق واللاضطراب.

٤- إن أتباع جدول المذاكرة بصفة منتظمة يجعلك تشعر بالقدرة على تنظيم جميع شئونك في الحياة.

ثانياً: متى وكيف تصبح قادراً على إعداد جدول سلس للمذاكرة يسهل عليك تنفيذه:

حين تتوفر لك الرغبة في العمل، فإنك إذا أستطعت تحديد اتجاهك في المذاكرة، وعرفت كيف تذاكر وأفضل الطرق في المذاكرة. وكانت لك الثقة في نفسك فإن المذاكرة بعد ذلك ستصبح وسيلة للشعور بقوتك وشخصيتك، وتزيد من رغبتك في النجاح والتفوق.

أعداؤك في تنفيذ جدول المذاكرة:

١- المحيطون بك من أصدقاء وأقارب ،لذلك كان من الأفضل أن تذاكر في مكان لا يستطيع هؤلاء الوصول إليه أو الاتصال بك أثناء مذاكرتك، وكن حازما في هذا الوضع خاصة فيما يتعلق بمقابلة الضيوف والجلوس معهم، وسوف لا يلومك أحد في هذا إذ من المعروف أن الهدف الأساسي لأي طالب هو المذاكرة والنجاح في الدراسة، هذا مع مراعاة الآداب الاجتماعية إذا كان لا بد من مقابلة الضيوف أو الأقارب وذلك بقضاء فترات قصيرة معهم ثم الاستئذان لمواصلة المذاكرة.

٢- وسائل التسلية الموجودة في المنزل مثل الراديو والتليفزيون والانترنيت وهذه يجب تنظيم أوقات استعمالها بحزم تام.

٣- كثير من الطلبة يضيع وقتهم دون أن يشعروا في أمور تافهة مثال ذلك طالب وضع في جدوله مذاكرة من الساعة ٧- ١٠ وفي تمام الساعة السابعة بدأ المذاكرة، غير أنه وجد قلمه مكسوراً فأخذ يبحث عن

مبرأه. وأثناء البحث وسؤاله إخوته سمع الأسرة تتحدث في موضوع جذب اهتمامه، فانخرط معهم في الحديث، ثم تذكر أنه يوجد برنامج إذاعي فأقنع نفسه أنه لا مانع من سماع الراديو أثناء المذاكرة، وفي أثناء المذاكرة مع سماع الراديو لمح على مكتبه بعض الصور التي أعادت إلى نفسه ذكريات نزهة آخر الأسبوع ،وفي النهاية كانت الساعة تدق العاشرة دون أن يذاكر شيئاً، إن بعثرة الوقت بهذه الطريقة هي الخطأ الذي يقع فيه معظم الطلبة.

٤- كراهيتك لبعض مواد الدراسة أو للمدرسين القائمين بتدريسها وهنا يحسن إستشارة الإخصائي الاجتماعي وعرض مشكلتك عليه فإنه يستطيع تحسين علاقاتك مع المدرسين ومساعدتك بامكانياته ووسائله المختلفة.

٥- شعورك بصعوبة بعض مواد الدراسة وفشلك السابق فيها، وهنا تأكد أنه يوجد كثيرون نجحوا بتفوق وكان نجاحهم قائماً على فشلهم السابق.

٦- مشاكلك الخاصة التي تشغل ذهنك وهذه يجب التعرف عليها والتخلص منها.

٧- إلى جانب جدول المذاكرة ضع برنامجاً لوقت فراغك بحيث تستطيع التمتع به فهذا يساعدك على المذاكرة المنتجة.

أهم ما يجب ملاحظته عند إعداد جدول المذاكرة:

١- يجب أن يكون الجدول في حدود طاقتك وغير مبالغ فيه، وقد تبين أن

أغلب الطلبة يبالغون في قدراتهم وسرعتهم في الفهم والحفظ والتسميع والمراجعة.. جرب نفسك.. حدد وقتاً معيناً لمذاكرة أحد الدروس وتبين النتيجة.. وبذلك يكون جدولك على أساس من التجربة والواقع.. وبالتدريج تستطيع التطور به لتحقيق أهدافك وأخيراً سيصبح الجدول مجرد تنظيم لخطتك الأسبوعية.

٢- لاحظ عدد الساعات اللازمة لمذاكرة كل مادة بالاستعانة بجدول الحصص.

٣- حاول توفير وقت أكبر للمادة (التي تحتاج فيها إلى تقوية) الضعيف فيها.

٤- لاحظ اختلاف تعاقب مواد الدراسة في تنظيم الجدول بحيث لا تكون مذاكرة اللغات واحدة بعد الأخرى، أو مذاكرة الرياضيات عقب بعضها.. بل يجب أن تتنوع المواد المختلفة فمثلا إذا بدأت بمذاكرة اللغة الإنجليزية.. يحسن أن يتبعها مذاكلاة الجبر.. ثم إحدى المواد الاجتماعبة.. ثم الرجوع إلى اللغة الإنجليزية لفترة أخرى إذا كنت لم تستكمل دراستها.. وهكذا.

٥- يحسن أن يكون تقسيم الوقت لمذاكرة المادة الواحدة بحيث لا تزيد فترة المذاكرة لهذه المادة عن ساعة على الأكثر إلا في الحالات القليلة.

٦- في تنظيم جدولك يجب أن يكون هناك وقت لا يقل عن نصف ساعة قبل النوم لمراجعة الأجزاء الهامة التي حفظتها مثل القوانين.

النظريات.. النصوص.. وما شابهها.. وبهذه الطريقة تعمل على تثبيتها تماماً أثناء فترة النوم.

٧- يجب أن يشمل جدولك مواعيد للراحة ولتكن (٥) خمس دقائق بعد الساعة الأولى وربع ساعة بعد الساعة الثانية وهكذا تتكرر العملية خمس دقائق ثم ربع ساعة.

الفصل التاسع

كيف توفق بين العمل والدراسة؟

"إن الأعرج الذي يسير في الطريق الصحيح ليسبق المتعجل الذي يحيد عنه"

فرنسيس بيكون

كثيرون لا يدركون النعم التي يعيشون فيها إلا بعد أن يحرموا منها ،فكم من طالب مستهتر تتاح له الفرصة للدراسة المنتظمة، ولكنه ينحرف ويفشل ولا يجد التوجيه السليم. أما أولئك الذين تقسو عليهم الحياة فتحرمهم الفرصة من التعليم أو مواصلته، وكذلك أولئك من ذوي الطموح فإنهم يستحقون كل تقدير وإجلال حينما يسعون في إصرار لمتابعة الدراسة، وكثيرون منهم حققوا رغم جميع الصعاب كثيراً من النجاح والتفوق.

إن الدافع الأساسي للعمل هو توفير مطالب الحياة.. وكثيرون كان طموحهم ورغبتهم في تحقيق حياة أفضل هو المحرك الأول لمتابعة الدراسة.. وهؤلاء يكسبون من قوة الحياة ونظام العمل، القدرة على المثابره في غير تراجع أو تراخ بعكس الحال لدى بعض الشباب الحائر الذي لا هدف له، وليس لديه الطموح بل يعيش في ضيق وينتقل من مشروع إلى آخر ومن

دراسة إلى أخرى.. وفي أثناء كل هذا يندفع في تيارات متقلبه من استهتار وطلب المتعة.. هذه الفئة من الشباب كثيراً ما تفشل في دراستها وترجع أسباب الفشل إلى عوامل كثيرة من القلق الذي يحتاج إلى دراسة وتحليل حتى يمكن تفهم أسبابه والتخلص منها واتخاذها كدافع للمثابرة، وإلا فيحسن التفرغ للعمل والتوقف عن الدراسة الفاشلة حتى لا تزيد متاعب الشخص.

تنظيم الوقت بين العمل والدراسة:

تختلف طبيعة العمل من شخص إلى آخر فبينما هناك من يعمل لفترات قليلة من الصباح حتى منتصف النهار، نجد أن هناك من يعملون بنظام الفترات (الورديات). وهذا التفاوت الكبير يجعل من الصعب وضع نظام عام، لذلك نذكر النقاط الأساسية التي تساعد كل شخص لتنظيم أوقاته حسب ظروفه.. وإني على إستعداد للتعاون مع كل فرد على حده:

* إن الآمال والطموح.. تدفع العقل إلى العمل في حماس مهما نال التعب من الجسم.

* إن فترات قليلة من الهدوء الكامل في أثناء العمل (حتى وإن كانت خمس دقائق) ذات تأثير سحري في تجديد نشاط الذهن.

* حاول التدريب على القراءة السريعة لموضوع الدراسة بحيث تستطيع التركيز وتحديد النقاط الأساسية فيه وربط المعلومات ببعضها. وبذلك يستطيع العقل تذكر الدرس في سهولة وفي وقت قصير.

* يحسن الإقلال من الصداقات واختيار الأصدقاء من الأصدقاء من

المحيطين بك في الدراسة.. وهذا يقلل إلى درجة كبيرة من الاترتباطات الخارجية.

* لا تترك متاعب العمل تشغل تفكيرك وتؤثر في قدرة العقل على التذكر.. ولذلك حاول أن تكون منظماً في شئون عملك.

* حاول أن تتفادى إرهاق المواصلات المزدحمة ويفضل استخدام المواصلات الهادئة حتى وإن كانت بطيئة.

وأخيراً فإن من العسير وضع تنظيم لجدول المذاكرة يصلح للجميع بالنسبة للاختلاف الكبير في حياة الذين يعملون ويدرسون، ونحن على إستعداد لمساعدة كل من يجد صعوبة خاصة.

الفصل االعاشر

المتاعب العاطفية و تأثيرها على الدراسة

كيف تنمو؟

هل أنت يا عزيزي بقامتك الجديدة، هو ذلك الطفل الصغير؟ وهل شعرت بهذه السلسلة من عمليات النضج والتغير التي حدثت لك حتى أصبحت فتى أو فتاة بقوامك الجديد وآمالك وأحلامك الكبيرة.. هل أنت هو ذلك الطفل الذي لم يفكر يوماً في الجنس الآخر والرغبة في التعرف عليه.. أو في المستقبل والمخاوف منه، ولم يشعر يوماً بضيق الحياة والرغبة في العزلة والشعور بالكآبة والألم كما هو الحال الآن.. وغيرها من متاعب لا حصر لها..!؟ وكأن أحداً لا يدرك هذا البركان الكبير في داخلك، فأفكارك غير محدودة ومثلها آمالك، وقلبك تجيش به العواطف المتضاربة من حب وكراهية، ورغبة في الهدوء ثم الشعور بالحرمان والحاجة إلى العطف والتقدير، مع شعور برغبة قوية في تحطيم كل القيود التي حولك.. وأخيراً هذا الجسد المتقلب الذي يبعث أحياناً كثيرة على الاضطراب..

إن النضج والشباب أزمة يعبرها الجميع بكل ما فيها من متاعب، أما في المجتمع المريض فقلائل هم الذين يعبرونها بسلام، وكم من شباب تذهب طاقاتهم هباء، وتضيع جهودهم وآمالهم سدي بسبب المخاوف المتزايدة، وتأنيب الضمير المستمر.. مع عدم توفر الفهم الصحيح والرعاية

السليمة.. وخير لك يا عزيزي أن تدرك الحقيقة بأنه ليس هناك إنسان كامل.. فهذا أفضل من أن تفسد حياتك ومستقبلك.

كشف لحقيقة أجسادنا:

إن في داخل أجسادنا مصنعاً يعمل بانتظام في جميع مراحل العمر منذ الطفولة حتى الشيخوخة، وهو الذي يدفع بالجسم إلى النمو والتطور ، وضمن أجزاء هذا المصنع توجد الغدد الكثيرة بإفرازاتها المختلفة وهي المسئولة عن هذا النمو الجسمي المنتظم سواء عند الفتى أو الفتاة.

أما عند الفتاة: فهناك داخل الجسم توجد أجزاء متخصصة في إنتاج البويضات التي حينما تنضج، تندفع خارج الجسم ومخرج منها سائلا أحمر، وهذا دليل على اكتمال نضج الفتاة ودخولها مرحلة النمو الكامل.. ويستمر تكوين هذه البويضات وإفرازها من داخل الجسم مرة كل شهر تقريباً.. وهذه البويضات هي المسئولة عن تكوين الأطفال عند الزواج.. إلا أنه عندما تبلغ السيدة حوالي سن ٤٥ سنة تقريباً، فإن الجسم يفقد القدرة على تكوين هذه البويضات وبالتالي ينقطع خروجها، وهذا يسبب بعض الاضطرابات التي تحتاج أحياناً العلاج الطبي. كذلك يستمر المصنع في جسم الفتاة فتعمل الغدد على نمو الصدر، وهذا يمنحها جمالا قد تخجل منه أولا ولكنه أمر عادي، وسريعاً ما تشعر بالاعتزاز بنفسها إذ أنه دليل آخر على نموها.. وهذا الصدر الذي ينمو سيصبح له قيمة كبرى في حياة إنسان جديد يوما ما، وهو الطفل الرضيع، ذلك أنه أثناء فترة الحمل تنشط فيه بعض الغدد إستعداداً لتكوين غذاء الطفل. [وكم من فتاة كانت

طباعها سيئة وأسلوب نشأتها أسوأ إذ تختمر في ذهنها فكرة المحافظة على جمالها ومظاهره، وحين تكبر وتصبح أماً، فإنها تحرم أطفالها من أكبر منبع للهدوء والاطمئنان ألا وهو الرضاعة الطبيعية، وبذلك تنتج أطفالاً مشوهين نفسياً، ويعودون على نفس هذه الأم بالكثير من المتاعب التي لا حصر لها عند كبرهم].

من كل هذا ، يتبين لنا أن جسم الإنسان وخاصة جسم الفتاة في حاجة إلى الرعاية الكاملة منذ النشأة الأولى، وليس هناك أي خوف من استشارة الأم أو الطبيبة أو الطبيب، وهذا أفضل من الحياة في أوهام ومخاوف تبعث في النفس الكثير من القلق وعدم القدرة على التركيز.. كذلك نحذر من استشارة الزميلات فكثيراً ما تكون معلوماتهن خاطئة، وأسوأ من الجميع أستشارة الخدم، فكم تسببوا في شقاء الكثيرات من الأبرياء.

أما عند الفتى: فيوجد كيس به خصيتان تبدأن في العمل عند نضج الفتى فتنتجان الحيوانات المنوية التي تخرج أثناء الليل في عملية الاستحلام.. وهذه تحدث في فترات متباعدة وفي غير انتظام، وعندما تحدث فيجب على الفتى ايتبدال ملابسه الداخلية بعد عملية النظافة السريعة، ولا يجب الشعور بالخجل بل هو أمر عادي.

من أين تبدأ متاعب العاطفة؟

إن الإنسان بدون عواطف يصل إلى مرتبة الجماد الخالي من الجمال..والعواطف عند الإنسان هي المرآة التي تعبر عما تجمع وتراكم في نفوسنا من آثار وأحداث على مر الأيام، وهذه تتفاعل مع طبيعة الجسد والغرائز ومستوى الذكاء وأخيراً فهي التي تعطي لكل فرد صفاته الشخصية

المتميزة التي لا يمكن أن يتفق فيها اثنان في نموذج واحد للشخصية، ومن هنا نستطيع أن نتبين في وضوح: أن المتاعب العاطفية هي نتيجة لبعض مواطن الضعف في أسلوب حياة الفرد. وجميعنا نتفق أنه لم يخلق بعد هذا الإنسان الكامل، فلا بد أن لكل منا بعض مواطن ضعف تسبب له المتاعب، ويجب أن نسعى دائماً إلى تعديلها.

وفيما يلي نذكر على سبيل المثال بعض الأحداث التي تسبب وجود العواطف المريضة:

- الحرمان من العطف وحب الوالدين نتيجة لتفكك الأسرة.
- التجارب الشاذة منذ الطفولة سواء من حيث الأحداث المفزعة أو الخبرات الجسمية.
- التزمت الزائد في أسلوب التربية وخاصة في النواحي الدينية.
- التدليل الزائد في أسلوب النشأة.
- الحرمان الاقتصادي والنشأة المعدمة وكذلك المستوى الاقتصادي المرتفع والذي يتصف بالتبذير والإنحلال.
- الشعور بالحرمان نتيجة لبخل الوالدين والتقتير الزائد.
- العيوب الجسمية وبعض العاهات.
- إهمال الوالدين.
- الخلافات بين الأخوة وترسب عوامل الكراهية والحقد.

- الشعور بالفشل منذ الصغر.

ولقد تبين من الدرسات الكثيرة أن جميع الشباب من الجنسين الذين يفاجئهم الحب بصورةعنيفة وهم في بداية مرحلة النضج، إنما هذا يشير في دلالة واضحة إلى أن هناك مواطن للضعف شديدة، وأن هناك حياة مضطربة غير مستقرة.. ومثل هؤلاء معرضون للكثير من المحن والمخاطر ما لم تتوفر الظروف المناسبة للهدوء.

مثال:

شاب يحب فتاة بمجرد النظر إليها.. يتعلق بها في صورة قوية حتى يرى أن حياته جميعها لم تعد ملكاً له إنما هي ملك للطرف الآخر. ويتطور الحال من مجرد تفكير وتعلق إلى ما هو أقسى، إذ أن الطرف الآخر غالباً لا يدري شيئاً عن هذا الحب ولا يهتم به.. وتبدأ سلسلة من العذاب بما فيها من أنخفاض في المستوى التعليمي نتيجة للإهمال والسرحان مع تضيع الوقت في تعقب الطرف الآخر ومحاولة رؤيته لأطول وقت ممكن.. هذا إلى جانب الخلافات الكثيرة التي تنشأ في سبيل تحقيق حب الظهور بكل غريب من المظاهر والملابس لجذب الأنظار مع تحميل الأسرة الكثير من المتاعب والمصروفات، وربما يتطور الحال إلى تقديم الهدايا التي غالباً ما تتكلف فوق طاقة الطالب وغالباً ما ترفض.

ومما يعجب له أن هذه الحالات يمر بها الطلبة الممتازين الذين أظهروا امتيازاً في بعض مراحل التعليم السابقة.. ولكنهم فجأة يأخذون في التأخر بصورة ملحوظة يعجب لها المحيطون بهم.

حالة فتاة:

إنها مجتهدة متقدمة جداً في دراستها، نشأت في بيئة متدينة، وساعدها هذا التدين إلى جانب ذكائها على اكتساب احترام الجميع، وكان هذا دافعاً لها إلى زيادة الجهد في الدراسة للمحافظة على تفوقها، في فترة من فترات الضعف والإرهاق أتيحت لها الفرصة أن تلتقي بشاب يغزو عواطفها، ويسبب لها الكثير من الارتباك، وبعد فترة طويلة من الإرهاق استطاعت أن تبتعد عن التزمت الديني وأن تدرك حقيقة الحياة. ورغم إحساسها بلذة الفترة التي قضتها في التنفيس عن مشاعرها، إلا أنها تبينت أن تلك العواطف لم تكن في موضعها الحقيقي وكان لابد أن تعبر تلك التجربة وتواصل التقدم في حياتها.

دروس قاسية بسبب العواطف المريضة:

- لقد اعترفت نسبة كبيرة من الفتيات في مرحلة النضج بأن النصائح التي قدمت لهن للتحفظ في علاقاتهن بالجنس الآخر كانت عديمة الفائدة، إذ لم يدركن قيمتها إلا بعد تجارب قاسية في الحياة تركت بعضهن محطمات.
- لذلك فالأمر متروك لكل فتاة حتى تدرك حقيقة نفسها وحقيقة الحياة، وتطلب التوجيه السليم من الأم أو غيرها..
- شباب يجد نفسه فجأة مندفعاً في اتجاهات عاطفية عنيفة ومتشابكة ،ولا يستطيع إيجاد مخرج منها فيندفع في السير في الطرقات غير هدى ولساعات طويلة أو قضاء فترات كثيرة في التردد على دور السينما أو

الجلوس إلى التليفزيون أو الانترنيت والاستسلام لأحلام اليقظة.. وأخيراً يبدأ الانحراف في التعلق بالعادة السرية وتتطور الحال إلى مخاوف من الأمراض ثم تأنيب للضمير.. وأخيراً تنتهي الحال إلى الفشل وتراكم المتاعب.

– لذلك فإنه من الأفضل مناقشة متاعبنا في وقت مبكر.

ماذا يحدث في العقل؟

بينما ينمو الجسد حتى يصل إلى حد محدود لا يتعداه، وبينما تندفع العواطف في مرحلة النضج نتيجة لعوامل خارجة عن طاقة الفرد، فإننا نجد أن العقل في هذه المرحلة يفكر في عمق محاولا إدراك هذا المجتمع الكبير الذي لا حدود له، وقد يصل في نموه إلى التفكير فيما هو وراء الطبيعة وتبدو أمامه الكثير من الأمور التي يرغب في مناقشتها.. ولذلك فإن الفرد في هذه المرحلة ينال منه التعب بسبب الأفكار الكثيرة والتفتح السريع للعقل ، وحينذاك قد تضعف سيطرة العقل أمام رغبات الجسد واندفاعات العاطفة.

لذلك كان على الشباب أن يدركوا أهمية إتاحة الفرصة للعقل حتى يشفى من ضعفه وتعود إليه القدرة للسيطرة على اتجاهات الحياة قبل أن تتحطم على صخرة التجارب المريرة، والتي قد تكون أحياناً مدمرة.

وهذا يقودنا إلى السؤال الآتي: ما هو الجنس؟

إنه الرغبة في التآلف الكامل: تآلف لإرضاء مطالب الجسد.وتآلف لإرضاء العاطفة. وتآلف تكوين الجو المناسب لنشاط العقل.. وهؤلاء

الثلاثة يمتزجون في مرحلة المراهقة ويتدافعون معاً في صراع عنيف وتسيطر كل منها في إحدى الفترات رغبة في تحقيق أهدافها.

ومن هنا كانت فترة الشباب هي فترة صراع، ولا تصلح لأتخاذ القرارات التي تسرى أحكامها على حياتنا المستقبلية.. فكم من شباب يتعاهدون على الحب والزواج، وعندما تنتهي اندفاعات رغبة الجسد والعاطفة تبدأ المشاكل والمتاعب التي لا حصر لها.. وخير لنا أن نتصرف بمرونة وأن نسارع إلى تصحيح أخطائنا.. وفي النهاية لعلنا بذلك نكون قد منحناك قوة أكبر. لتحكيم العقل وسيطرته على غرائزنا حتى نحترمها في مكانها المناسب فنسعد بها لأطول فترات العمر.

الفصل الحادي عشر

معركة الامتحانات

الشعور بالاضطراب عند الامتحانات وعلاجه:

كثير من الطلبه يفقد أعصابه قرب الامتحانات، وتأتي نتائجهم أقل كثيراً من قدراتهم وغير متناسبة مع تحصيلهم. ونتيجة لهذا الاضطراب يقع التلميذ في الأخطاء الكبيرة، إلى جانب أنه قد ينسى الإجابة على أجزاء من السؤال، والبعض لا ينتبه للمطلوب منه وتكون إجابته مختلفة تماماً عن المطلوب، كل هذا بالرغم من مجهوده السابق في الاستذكار، ولعلاج هذا الاضطراب كانت الامتحانات التجريبية في المدارس ذات أهمية كبرة (كذلك يحسن عدم الاشتراك في المناقشات مع الطلبة قبل الامتحانات مباشرة) هذا إلى جانب محاولة تهدئة أعصابك (بأن تشغل نفسك بتصفح إحدى المجلات المصورة، وفي مقدمة هذه جميعاً ارسم لنفسك خطة مواجهة أسئلة الامتحان.. أي الأسئلة التي تجيب عليها، وطريقة تنظيم الإجابة.. وغيره مما سنذكره لك بالتفصيل.

كيف تهيء عقلك للامتحان؟ : إن فترة الامتحان القصيرة التي لا تزيد عن ثلاث ساعات تحتاج لعناية خاصة حتى تستطيع الإفادة من كل دقيقة منها وفيما يلي نوضح لك كيف تهيىء عقلك ونفسك للإفادة من هذه الفترة:

١- **في المدة الأخيرة السابقة للامتحان،** حاول العناية بصحتك عناية تامة ،وخاصة فيما يتعلق بالتغذية الجيدة واستشارة الطبيب لاستعمال بعض الأدوية المقوية مثل الفيتامينات.. وننصح ونكرر النصح بعدم استخدام الأدوية المنبهة والتي تساعد على السهر، ذلك لضررها الكبير بالنسبة لإضعاف قدرة العقل على التذكر.

٢- **حاول أن تتعطي عقلك الفرصة الكافية من النوم،** إذ تبين بوضوح أنه كلما نال العقل حاجته من الراحة كلما أستطع تذكر المعلومات بصورة قوية ولفترة طويلة، بحيث لا تقل فترة نومك عن سبع ساعات.

المراجعة للامتحان:

يشعر الطالب قبل الامتحان بأيام قليلة أنه يعرف المادة التي يدرسها،وأنه بدأ يعرف المادة التي يدرسها وأنه بدأ يهضمها جيداً، وأنه لو كانت لديه فرصة أطول لاستطاع أن يتمكن منها ويحفظها جيداً. هذا الشعور هو نتيجة لربط أجزاء المادة بعد قراءتها. وهنا نشير إلى أن الطالب الذي درب نفسه على القراءة السريعة مع الفهم، فإنه في هذه الحالة يستطسع مراجعة المادة في أقصر وقت ممكن مع الفهم التام، مما يؤكد ترابط وتثبيت المعلومات وهذا مما يساعده في تحقيق الإجابة الكاملة على الأسئلة العقلية والأسئلة الشاملة.

* في المراجعة للامتحانات اهتم بالتسميع أكثر من القراءة ،محاولاً تذكر النقط الهامة في الدروس قبل الرجوع إلى المذكرات، هذا مع العناية

الخاصة بالتأكد من الحقائق الثابتة مثل القوانين والقواعد والنظريات وكذلك التواريخ الهامة كما في مادة التاريخ وما شابهها من مواد.

* يجب أن تشمل المراجعة للامتحان الاجابة النموذجية لبعض أسئلة الامتحانات في السنوات السابقة مع ملاحظة أتباع خطة بدء الإجابة بتحديد الأجزاء الهامة وكتابتها باختصار وبعد ذلك تنظيم الإجابة ،بحيث تكون مسلسلة حسب الأهمية فلا تأتي نقطة قبل الأخرى، وتكون الإجابة خالية من التكرار. وهذا التدريب في المراجعة يساعدك في سهولة توزيع الوقت على الأسئلة أثناء الإجابة في الامتحانات.

تنظيم الإجابة عن أسئلة الامتحانات:

١- إقرأ جميع التعليمات وتأكد منها حتى يمكنك إتباعها تماماً ،وخاصة عدد الأسئلة المطلوب الإجابة عنها.

٢- إقرأ جميع الأسئلة قبل أن تبدأ بالإجابة حتى تستطيع إختيار الأسئلة التي يمكنك الإجابة عنها إجابة كاملة وهي التي يجب البدء بها.

٣- لا تحاول تنظيم الوقت وتوزيعه على الأسئلة قبل الإجابة بل ابدأ بالسؤال الذي تكون متأكداً منه وتبين مدى سرعتك في الإجابة عليه وبعد ذلك يسهل عليك ملاحظة توزيع الوقت على باقي الأسئلة.

٤- إعلم أنك في بدء الإمتحان تكون أعصابك مضطربة فإذا ابتدأت إجابة أحد الأسئلة ولم تستطع، أو أحد التمارين الرياضية ولم يطاوعك حلها، فيحسن تركها وإجابة غيرها لأنك بذلك تتيح للعقل الفرصة المراحة بعد التخلص من شعورك بالارتباك وغالباً ما تستطيع الإجابة

عليه بعد ذلك في سهولة.

٥- عند الإجابة إقرأ السؤال جيداً وأعرف المقصود منه، وحاول تنظيم وتحديد نقط الإجابة، وذلك لأن المصحح يبحث عن نقط معينة فإذا وردت في إجابتك حصلت على الدرجة الخاصة بها. وإلا فليست لك درجات برغم كثرة ما كتبت.

٦- إذا كانت لك فرصة الإختيار بين سؤالين فلا تتردد كثيراً بل أجب عن السؤال الذي تثق من إجابته تماماً.

٧- إذا كانت لك فرصة الاختيار بين سؤالين لست متمكناً منهما، فابدأ الإجابة على أحدهما بحيث لا تذكر إلا الحقائق المتأكد منها، ثم إذا كان لديك الوقت فلا مانع من الإجابة على السؤال الآخر باختصار وإذا تبين لك أن إجابتك في أحدهما أحسن من الأخرى فاحتفظ بها وأشطب الآخر.

٨- يقع الطلبة في بعض الأخطاء الكبيرة والتي كانت سبباً رئيسياً في رسوب الكثيرين خاصة في الشهادات العامة والدراسات الجامعية.

الأخطاء الكبيرة أسباب أهمها:

(أ) الإرهاق الزائد في ليلة الامتحان مما يضعف قدرة الطالب على التركيز وتذكر المعلومات.

(ب) يقع الطلبة في الأخطاء الكبيرة في امتحانات الرياضة والعلوم نتيجة لكتابة بعض القوانين بصورة خطأ أو كتابة بعض التعبيرات التي

تعكس المعنى.

(ج) عدم التأكد من الإجابة فيجازف الطالب بكتابة أي شيء إعتقاداً منه أنها ربما تكون صحيحة.

٩- إن مراجعة ورقة الإجابة قبل تسليمها له أهمية كبرى في تفادي الأخطاء واستكمال النقص في الإجابة لذلك يجب توفير جزء من وقت الامتحان للمراجعة.

١٠- في نظام ورقة الإجابة:

(أ) حاول أن تكون إجابة كل سؤال منفصلة عن الآخر بطريقة واضحة ويحسن لو كانت إجابة كل سؤال في صحيفة مستقلة.

(ب) حاول أن تكون المسودة والتبييض في صحيفتين متقابلتين حتى تضمن عدم الخطأ أثناء النقل من المسودات.

ملحوظة هامة: يجب الاهتمام بأن تكون أدواتك مستكملة ومن الضروري تجربتها واستعمالها قبل الامتحان فلا يكون القلم الحبر تالفاً أو الأستيكة من صنف رديء أو القلم الرصاص مكسوراً أو المسطرة غير سليمة.. إن إهمال الأدوات كان سبباً في ضياع كثير من الدرجات.

الفهرس